



مطالعه موردی فوبیای پرندگان و روش درمان آن

مرضیه سهیلی^۱

چکیده:

هدف از نگارش مقاله حاضر، مطالعه موردی فوبیای پرندگان و روش درمان آن می‌باشد. فوبیا به پرندگان، یک نوع اختلال اضطراب اجتماعی است که با وجود ترس و اضطراب شدید در مواجهه با پرندگان همراه است. افرادی که از این فوبیا رنج می‌برند، ممکن است در حضور یا حتی فکر به پرندگان علائم اضطراب شدیدی نشان دهند. این اختلال ممکن است به دلیل تجربه‌های ناخوشایند یا ترسناک در گذشته در مورد پرندگان شکل گیرد. علل دیگر می‌توانند شامل شاهد بودن یا شنیدن درباره حوادث ترسناک مربوط به پرندگان، ترس از تماس ناگهانی با پرندگان یا خطری که در ذهن فرد ایجاد می‌کنند، و همچنین تأثیرات محیطی و فرهنگی باشند. افراد مبتلابه فوبیای پرندگان ممکن است علائمی مانند ترس نسبتاً بزرگ از نزدیکی با پرندگان، اضطراب شدید، آرامش نداشتن در حضور پرندگان، تنش عصبی، علائم فیزیکی ناخوشایند مانند تپش قلب، تنگی نفس، عرق زایی، لرزش و احساس مرگ‌ومیر تجربه کنند. برای درمان این نوع فوبیا روش‌های متفاوتی وجود دارد که با توجه به اهمیت موضوع به آن پرداخته شد. در انتهای مقاله نیز پیشنهادهایی در رابطه با فوبیای پرندگان و روش درمان آن ارائه شد.

واژگان کلیدی: فوبیای پرندگان، درمان فوبیا، مواجهه درمانی، درمان شناختی رفتاری

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی (نویسنده مسئول)

پرنندگان از هزاران سال پیش در زندگی انسان‌ها حضور داشته‌اند و با توجه به زیبایی، صدا و رفتارهای خاص خود، همواره مورد توجه و تماشا قرار گرفته‌اند. آن‌ها به‌عنوان نمادهای طبیعت، آزادی و زندگی پرنانری شناخته می‌شوند و در فرهنگ‌ها و هنرها نیز نقش مهمی داشته‌اند. برخی از انسان‌ها نیز با خریدن و نگهداری پرنندگان به‌عنوان حیوانات خانگی، از زیبایی و شگفتی طبیعت در خانه خود لذت می‌برند. با این حال، بعضی از افراد ممکن است از پرنندگان ترس و اضطراب داشته باشند که به‌عنوان فوبیای پرنندگان^۱ شناخته می‌شود (بونتا^۲، ۲۰۲۳).

ترس شدید یا بیمارگونه که در روان‌شناسی به هراس، ترس یا فوبیا^۳ شهرت دارد عبارت است از نوعی بیمارگونه و پایدار از ترس در فرد که باعث اختلال در زندگی روزمره در فرد می‌شود. برخلاف ترس معمولی که واکنشی زودگذر و طبیعی به یک عامل خطرناک خارجی است، هراس بیشتر ترس از قرار گرفتن در یک موقعیت خطرناک است مانند ترس از پرواز یا ماشین سواری. در برخی موارد، فرد هرگز در تماس با چیزی که از آن می‌ترسد نبوده است. هراس‌زدگی (فوبیا)، ترس نامعقول و شدید از یک موضوع، یک موقعیت یا یک شیء است (سیمینسکی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع باینکه فرد می‌داند ترسش نامعقول است ولی توانایی مقابله با آن را ندارد و اگر در معرض آنچه از آن «هراس» دارد، قرار بگیرد موجی از اضطراب، ترس شدید و حتی وحشت‌زدگی بر او چیره می‌شود و این تجربه چنان برایش ناخوشایند است که سعی می‌کند همیشه از آن مورد «هراس‌آور» دوری کند. در میان اختلال اضطراب، «فوبیاها» از همه شایع‌ترند. سالانه ۷٫۸٪ از بزرگسالان از یکی از انواع هراس‌زدگی رنج می‌برند و هراس‌های بیمارگونه، شایع‌ترین اختلال روان‌شناختی در میان زنان و دومین اختلال شایع در میان مردان سنین بالای ۱۵ سال است علت واقعی این اختلال ناشناخته است. علت احتمالی آن عبارت است از یک واکنش یاد گرفته شده (ساخته شده در ذهن) مثلاً ناشی از تماس با فرد دیگری دارای ترس مشابه، یا داشتن تجربه یک ترس اولیه که همراه با یک شیئی یا موقعیت خاص بوده است (راستی و همکاران، ۱۳۹۵). عامل دیگر هراس می‌تواند تجربه‌ای در دوران کودکی باشد. ترسی که در ضمیر ناهشیار شخص پنهان است. همچنین فوبیا بر تفکر و احساس و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. ترس اشخاص می‌تواند از مکان، موقعیت و یا اشیاء خاصی باشد. برخلاف اختلالات استرس و اضطراب، فوبیاها حتماً مربوط به یک منبع خاصی هستند. تأثیر فوبیا می‌تواند از آزاردهنده تا ناتوان‌کننده متغیر باشد. افرادی که به انواع مختلف فوبیا مبتلا هستند، می‌دانند که ترس آن‌ها غیرمنطقی است اما برای جلوگیری از انکاری از دستشان بر نمی‌آید. چنین ترس‌هایی می‌تواند در کارهای روزمره شخصی مانند شغل، مدرسه، خانواده و روابط شخصی افراد اختلال ایجاد کند. این فوبیاها حتی می‌توانند باعث شوند که فرد محل زندگی خود را تغییر دهد و از بسپاری از دورهمی‌ها و کارهای اجتماعی دوری کند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

فوبیای پرنندگان یک اختلال اضطرابی است که با ترس غیرمعارف و غیرمنطقی از پرنندگان همراه است. این ترس ممکن است به‌اندازه‌ی آنچه در واقعیت وجود دارد بزرگ‌تر باشد و باعث ایجاد اضطراب شدید و تحریک در فرد مبتلا می‌شود. افراد مبتلابه فوبیای پرنندگان ممکن است از مواجهه با پرنندگان در محیط طبیعی یا حتی از دیدن تصاویر یا شنیدن صداهای پرنندگان ترس و اضطراب بیشتری را تجربه کنند (دجانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۳).

منشأ فوبیای پرنندگان ممکن است متنوع باشد. تجربه‌های ناخوشایند یا ترسناک در گذشته، ترس از تماس ناگهانی با پرنندگان، تأثیرات محیطی و فرهنگی، عوامل ژنتیکی داشته باشد. مهم است بدانید که هر فرد ممکن است به دلایلی ترکیبی از عوامل فوبیا به پرنندگان را تجربه کند و علت دقیق برای هر فرد ممکن است متفاوت باشد. پاسخ به درمان نیز بستگی به علت بنیادی و ویژگی‌های فردی دارد (اسکات^۶، ۱۹۷۰). حال به دلیل اهمیت موضوع به این مهم پرداخته شده است و با استفاده از روش کیس استادی، پژوهش حاضر به مطالعه فوبیای پرنندگان و روش درمان آن پرداخت.

-
- 1 Phobia of birds
 - 2 Bonta
 - 3 Fear or phobia
 - 4 Siminski
 - 5 de Jong
 - 6 Scott

۲- ادبیات تحقیق

در این قسمت ادبیات و مفاهیم مرتبط با پژوهش شرح داده خواهد شد.

۱-۲- فوبیای پرندگان

فوبیا یا ترس بی‌رویه، یک نوع اختلال اضطراب است که با وجود ترس یا اضطراب شدید و غیرمتناسب در مواجهه با شیء، مکان، موقعیت یا وضعیت خاصی همراه است. این اضطراب به‌گونه‌ای شدید است که فرد ممکن است سعی کند از موقعیت یا شیء مورد ترس خود دوری کند و به هر نحوی ممکن سعی کند از آن فرار کند (ماسکی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). فوبیا ممکن است توانایی فرد را در انجام فعالیت‌های روزمره محدود کند و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. فوبیاها معمولاً به دودسته تقسیم می‌شوند: فوبیاهای خاص و فوبیاهای عمومی. فوبیاهای خاص مرتبط با شیء یا موقعیت خاصی هستند، مانند فوبیا از حشرات، ارتفاعات، پرندگان و غیره. درحالی‌که فوبیاهای عمومی عبارت‌اند از ترس بی‌رویه و غیرمتناسب از شرایط عمومی مانند ترس از بستر گریزی، ترس از انسان‌ها و غیره (شوارزمر^۲ و همکاران، ۲۰۲۰).

بر اساس کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ایالات متحده، فوبیاهای خاص در پنج گروه اصلی قرار می‌گیرند:

۱) ترس‌های مربوط به حیوانات یا زوفوبیا (عنکبوت، سگ، پرندگان و حشرات)

۲) ترس‌های مربوط به محیط طبیعی (ارتفاع، رعدوبرق، تاریکی)

۳) ترس‌های مربوط به خون، جراحت و آسیب یا مشکلات پزشکی (تزریق، شکستگی استخوان، افتادن)

۴) ترس‌های مربوط به موقعیت‌های خاص (پرواز، سوار آسانسور شد، رانندگی)

سایر موارد (خفگی، صدای بلند، غرق شدن) (معاونت پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی ایران، ۱۳۹۷)

ترس از پرنده یا اورنیتوفوبیا^۳ به‌نوعی ترس شدید، مداوم و غیرمنطقی از هر نوع پرنده گفته می‌شود؛ فرد مبتلا به فوبیا در مواجهه با منبع ترس خود، واکنش‌های شدید نشان می‌دهد (مهرابی و رنجبر، ۱۳۹۵). در این نوع فوبیا، فرد حتی با دیدن عکس و نقاشی پرنده و یا تصور کردن آن در ذهن خود دچار اضطراب و استرس می‌شود. می‌توان گفت افرادی که در گذشته تجربه‌های ناخوشایند و ترسناک مرتبط با پرندگان داشته‌اند، ممکن است فوبیا پرندگان را داشته باشند. مثال‌هایی از این تجربیات شامل حوادثی مانند حمله پرندگان به شخص، تجربه اعتراض یا ترسناکی در مورد پرندگان در کودکی و یا شاهد بودن حادثه‌های ترسناک مرتبط با پرندگان می‌باشد (پور رضاییان و سهرابی، ۱۳۹۳). برخی افراد ممکن است به دلیل ترس از تماس ناگهانی با پرندگان اضطراب داشته باشند. این ترس می‌تواند به‌عنوان یک عامل محرک برای توسعه فوبیا به پرندگان عمل کند. محیط زندگی و فرهنگ محل زندگی می‌تواند بر تشکیل فوبیا پرندگان تأثیرگذار باشد. مثلاً در برخی فرهنگ‌ها، پرندگان به‌عنوان نمادهای بدشانسی یا نقش‌های ترسناک در اساطیر و افسانه‌ها تصویرسازی می‌شوند که ممکن است ترس و اضطراب در ارتباط با پرندگان را تقویت کند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که عوامل ژنتیکی همچنین می‌توانند نقشی در افزایش شانس بروز فوبیاها از جمله فوبیا به پرندگان داشته باشند. افرادی که خانواده‌ای با سابقه فوبیا دارند، احتمال بروز فوبیا به پرندگان را بیشتر دارند (کراسک و راپی، ۲۰۱۲، ۴).

علائم فوبیا به پرندگان ممکن است بین افراد مختلف متفاوت باشد، اما در کل، افراد مبتلا به فوبیا به پرندگان ممکن است شماری از علائم و نشانه‌ها را تجربه کنند. فرد مبتلا به فوبیا از پرندگان ترس و اضطراب شدیدی می‌کند، حتی در صورتی که پرندگان در فاصله دوری قرار داشته باشند یا در محیطی امن. در مواجهه با پرندگان، فرد ممکن است علائم فیزیولوژیک اضطراب را تجربه کند. مثلاً تپش قلب، تنگی نفس، عرق کردن، لرزش بدن، سرگیجه، تعریق، علائم گوارشی مانند تهوع یا درد شکم و سایر علائم مشابه. فرد مبتلا به فوبیا به پرندگان ممکن است سعی کند از مواجهه با پرندگان دوری کند و از شرایطی که می‌توانند پرندگان حاضر باشند، فرار کند. این می‌تواند منجر به تغییر رفتارها و محدودیت‌هایی در زندگی روزمره شود (مهرابی و همکاران، ۱۳۹۵). فوبیا به پرندگان می‌تواند با استرس و اضطراب مزمن همراه باشد. فرد ممکن است همیشه در

1 Maskey

2 Schwarzmeier

3 Ornithophobia

4 Craske & Rapee

وضعیت آماده‌باش باشد و از ترس و نگرانی در مورد حضور عامل ترس رنج ببرد. اگر فوبیا به پرندگان تأثیر قوی بر زندگی روزمره فرد داشته باشد، ممکن است تحریم اجتماعی رخ دهد. فرد مبتلا ممکن است از شرکت در فعالیت‌ها یا مکان‌هایی که عامل ترس حضور دارند، خودداری کند و از رفتارهایی که می‌توانند به تماس با عامل ترس منجر شوند، پرهیز کند (آنتونی و مک کابه، ۲۰۰۸).

۲-۲- درمان فوبیای پرندگان

برای درمان فوبیای پرندگان، می‌توان از روش‌های مختلف روان‌شناختی و رفتاری استفاده کرد. برای مثال تریای تعریض تدریجی^۱ یک روش درمانی است که بر مبنای ایجاد یک پیشرفت تدریجی در مواجهه با ترسناکی است. فرد مبتلا با کمک تریای گر، به آرامی و مرحله‌به‌مرحله، به‌مواجهه با پرندگان در محیط کنترل شده و آموزش داده می‌شود. این فرایند باعث کاهش ترس و اضطراب فرد و ایجاد اطمینان در مواجهه با پرندگان می‌شود (سیمینسکی و همکاران، ۲۰۲۱).

روش دیگر تریای تکمیلی شناختی-رفتاری^۲ می‌باشد. این روش درمانی بر مبنای شناخت و رفتار فرد است. افراد مبتلا به فوبیای پرندگان می‌توانند با کمک تریای گر، بازنگری و تغییر در نگرش‌ها و اعتقادات منفی درباره پرندگان را تجربه کنند. همچنین، فرد با استفاده از تکنیک‌های مشخصی می‌آموزد با ترس و اضطراب خود کنار بیاید و بازتوانی در مواجهه با پرندگان را تجربه کند. این روش درمانی بر مبنای شناخت‌ها و باورهای نادرستی که باعث ترس و اضطراب در مواجهه با پرندگان می‌شود، متمرکز می‌شود. تریایگر با کمک فرد مبتلا، تحلیل و تغییر این باورها را انجام می‌دهد و روش‌های مثبت را برای مواجهه با پرندگان آموزش می‌دهد (اسکات، ۱۹۷۰).

آموزش مهارت‌های مدیریت استرس نیز روشی دیگر برای درمان می‌باشد که شامل آموزش تکنیک‌های تنفس عمیق، تمرینات آرامش و روش‌های دیگری است که فرد مبتلا به فوبیا را در کنترل و مدیریت تنش‌ها و استرس‌ها کمک می‌کند. این مهارت‌ها می‌توانند به فرد در مواجهه با وضعیت‌های ترسناک کمک کنند و اضطراب را کاهش دهند. روش‌های دیگری مانند تکنیک تحریک دویینی^۳، روان‌درمانی چشم حرکت سریع و روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی نیز ممکن است در درمان فوبیای پرندگان مورد استفاده قرار گیرند (جعفری و همکاران، ۱۳۹۹).

روش دیگر تریای رفتاری-رفتاری^۴ می‌باشد که این روش شامل استفاده از تکنیک‌هایی مانند تحریک تدریجی معرفی پرندگان، تمرینات ترکیبی، و ارائه مشاهدات واقعی از پرندگان است. با این روش، فرد مبتلا به تدریج با ترس خود مواجه می‌شود و با تجربه تدریجی از مواجهه با پرندگان، ترس و اضطرابش را کاهش می‌دهد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۳).

در برخی موارد، پزشک ممکن است داروهای ضد اضطراب یا ضدافسردگی را به‌صورت موقت تجویز کند تا علائم فوبیا را کنترل کند. اما مهم است بدانید که داروها تنها بخشی از روش درمانی هستند و معمولاً با تریای همراه می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت داروهایی که برای کنترل فوبیاها استفاده می‌شود معمولاً در سه دسته‌ی زیر قرار دارند:

داروهای ضدافسردگی:

داروهای ضدافسردگی که به "بازدارنده‌های باز جذب سروتونین"^۵ معروف هستند در برخی موارد برای کنترل فوبیاها استفاده می‌شوند. داروهایی مثل فلوکستین، فلووکسامین، پاروکستین، سیتالوپرام، سرتالین، اسسیتالوپرام، زیملیدین، داپوکستین.

داروهای آرام‌بخش:

این داروها که بنزودیازپین نامیده می‌شوند به شما کمک می‌کنند که احساس آرامش را تجربه کنید. داروهایی مثل والیوم و زاناکس از جمله داروهای آرام‌بخش هستند. البته استفاده از داروهای آرام‌بخش اثر کوتاه‌مدت داشته و برای استفاده همیشگی تجویز نمی‌شوند.

داروهای بلوک‌کننده بتا:

- 1 Systematic Desensitization
- 2 Cognitive-Behavioral Therapy
- 3 Bilateral Stimulation
- 4 Behavioral Therapy
- 5 SSRI

این داروها که اغلب برای معالجه بیماران قلبی عروقی استفاده می‌شوند، به از بین بردن علائم اضطراب مانند ضربان سریع قلب کمک می‌کنند (پور رضائیان و سهرابی، ۱۳۹۳).

مواجهه درمانی یکی از روش‌های مؤثر در علم روان‌شناسی و درمانی است که به منظور مدیریت اختلالات اضطرابی و فوبیا خاص استفاده می‌شود. این روش به صورت سیستماتیک و تدریجی فرد را با ترس‌ها، نگرانی‌ها یا واکنش‌های ناخوشایند به محرک‌های خاص مواجه می‌کند. تکنیک مواجهه درمانی می‌تواند در شکستن چرخه ترس و اجتناب به فرد کمک کند و فرد را به صورت تدریجی با منبع ترس روبه‌رو می‌کند. آموزش تکنیک‌های آرمیدگی و تنفس و تکنیک بازسازی شناختی به فرد داده می‌شود. تا فرد بتواند در موقعیت هراس‌انگیز ترس خود را مدیریت کند. این روش ممکن است از دو تا چهار ماه بسته به شدت ترس و همکاری فرد به طول انجامد. تکنیک‌های مختلفی به منظور کاهش پاسخ‌های اضطرابی در مواجهه درمانی استفاده می‌شود. درمانگران با ارزیابی مقدار ترس و اضطراب درمیابند که چه ترکیبی از تکنیک‌های مواجهه درمانی را استفاده کنند (ایتون ۱ و همکاران، ۲۰۱۸).

مواجهه درمانی یکی از بهترین روش‌های درمان و کمک به بهبود درمان فوبیای حیوانات به خصوص فوبیای پرندگان است که با رویارویی تدریجی فرد با ترس خویش و آموزش آرمیدگی و شناسایی خطاهای شناختی به فرد در جهت شناخت و مدیریت ترس در موقعیت‌های اضطراب‌آور کمک می‌کند. اضطراب و ترس یک فرد مبتلا به فوبیا پرندگان، فقط در حضور فیزیکی پرندگان دچار هراس نمی‌شوند. حتی ممکن است در زمان فکر کردن به پرندگان، شنیدن صدای پرندگان، دیدن تصویر پرندگان، صحبت کردن در مورد پرندگان دچار ترس و هراس شوند. و علائم فیزیولوژیک (ضربان قلب بالا، تعریق...) را هم تجربه کنند. بیشتر افراد تا زمانی که اضطراب و ترس آن‌ها در زندگی روزمره آن‌ها اختلال ایجاد نکند، تشخیص داده نمی‌شود. متخصصان روانشناسی از راهنمای تشخیصی اختلالات روانی برای تشخیص انواع اختلالات استفاده می‌کنند (سیسنسکی و همکاران، ۲۰۲۱). معیارهای فوبیای خاص به شرح زیر است:

- ترس مشخص از یک شی یا موقعیت خاص (این شی خاص یک حیوان یا نوع خاصی از حیوان است)

- شی مورد ترس (در اینجا، حیوانات) همیشه بلافاصله اضطراب یا ترس را برمی‌انگیزد.

- ترس یا اضطراب با تهدید واقعی ناشی از شی خاص و با بافت اجتماعی و فرهنگی نامتناسب است.

- شی فوبیا با اجتناب یا تحمل همراه با ترس و اضطراب شدید مواجه می‌شود.

- ترس، اضطراب و اجتناب باعث ناراحتی قابل توجهی می‌شود و زمینه‌های مختلف عملکرد را مختل می‌کند.

- ترس، اضطراب و اجتناب پایدار است و ۶ ماه یا بیشتر ادامه دارد.

- پریشانی با علائم بیماری روانی دیگر بهتر توضیح داده نمی‌شود.

این ارزیابی با توجه به نوع ترس افراد متفاوت است. با این حال، متخصصان روانشناسی می‌توانند با استفاده از سؤال‌هایی، برای ارزیابی افراد استفاده کنند. برخی از این سؤال‌ها عبارت‌اند از:

- آیا چنین ترس شدید و غیرمنطقی از حیوان خاصی را در حد اجتناب تجربه کرده‌اید؟

- چه مدت است که این ترس را تجربه کرده‌اید؟

هنگام مواجهه با این حیوان چه احساسات فیزیکی و عاطفی را تجربه می‌کنید؟

استرس و اضطراب ناشی از آنچه از نظر اجتماعی و یا شغلی بر شما تأثیر گذاشته است؟

تکنیک‌های مواجهه درمانی:

تکنیک مواجهه درمانی عبارت است از «فرد به تدریج در معرض ترس خود قرار می‌گیرد»، مانند بالا رفتن از پله‌های نردبان، یکی پس از دیگری. برای مثال اگر افراد از پرندگان می‌ترسند، مراحل به ترتیب نگاه کردن به تصویر پرنده، شنیدن صدای پرنده، مطالعه زندگی پرنده، خریدن عروسک پرنده، رفتن به باغ پرندگان (مهرابی و همکاران، ۱۳۹۵).

حساسیت‌زدایی سیستماتیک:

درمانگر برای افزایش احساس آرامش و راحتی فرد در هریک از مراحل این فرآیند از روش حساسیت‌زدایی سیستماتیک استفاده می‌کند. این روش‌ها شامل تمرینات آرام‌سازی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده و آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی است. در این روش برای تعیین سلسله‌مراتب اضطراب از روش ولپ استفاده می‌شود. که فرد لیستی از اضطراب‌ها و احساسات ناراحت‌کننده‌ای را که یک اتفاق برای او به وجود آورده، نوشته و شدت آن‌ها را از ۱۰ تا ۰ طبقه‌بندی می‌کند. سپس فرد گام‌به‌گام با موارد مختلفی که امتیازبندی کرده است مواجه می‌شود، تا تکنیک‌هایی برای از بین بردن اضطراب ناشی از آن را یاد بگیرد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۳).

غرق شدن:

درمانگر زمانی از این تکنیک استفاده می‌کند که اضطراب فرد تا حد قابل قبولی کاهش یافته باشد. در این روش فرد به یک‌باره با بالاترین سطح از ترس خویش روبه‌رو می‌شود. اگر ترس به‌وجود آمده، کارها و فعالیت‌های روزمره فرد را مختل کرده باشد، درمانگر ممکن است از روش «غرق شدن» استفاده کند.

مواجهه و اجتناب از پاسخ:

در این تکنیک درمانگر فرد در معرض ترس خویش قرار می‌دهد و از او می‌خواهد که با شیوه آرام‌سازی عضلانی و تنفس عمیق ترس و اضطراب و نشانه‌های فیزیولوژیکی خود را رها کند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۳).

پور ضائیان و همکاران (۱۳۹۳)، پژوهشی را با عنوان «تأثیر سایکودراما در درمان پرندهراسی (پژوهش مورد منفرد)» انجام دادند. نتایج آزمون محقق ساخته و تغییرات رفتاری مراجع (از جمله کسب توانایی مواجه‌شدن با پرند و دست زدن به آن بدون هراس) نشان داد که سایکودراما در درمان رفتار پرندهراسی مؤثر بوده است. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که پیش‌از این تأثیر سایکودراما را در درمان سایر اختلالات روان-شناختی بررسی کرده‌اند. نتیجه‌ی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که می‌توان از سایکودراما برای درمان فوبیای حیوانات نیز استفاده نمود. البته پژوهش‌های بیشتری با تعداد آزمودنی‌های بیشتر باید انجام شوند تا درمانگران بتوانند با اطمینان بیشتری از این روش به‌منظور درمان مراجعشان استفاده نمایند.

۳- روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیس استادی موردی می‌باشد همچنین از پایگاه‌های اطلاعاتی مختلف برای تدوین مقاله استفاده شده است. روش پژوهش کیس استادی یک روش پژوهشی است که در آموزش عالی و مطالعات پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد که این روش، بر پایه مطالعه یک مورد خاص (معمولاً یک فرد، یک گروه یا یک سازمان) و تحلیل عمیق و جامع آن مورد استوار است.

در روش پژوهش کیس استادی، محققان با استفاده از روش‌های مختلفی مانند مصاحبه، مشاهده، جمع‌آوری اسناد و اطلاعات، تحلیل داده‌ها و تفسیر نتایج، به بررسی عمیق و جامع مورد پژوهش می‌پردازند. هدف اصلی این روش، درک بهتر و عمیق‌تری از یک مورد خاص و یا حل یک مسئله خاص است. مزیت‌های استفاده از روش پژوهش کیس استادی شامل عمق و جامعیت تحلیل، درک بهتر و عمیق‌تر از موضوع موردبررسی، قابلیت انتقال دانش به عملکرد عملی و ارتقاء تئوری و دانش علمی است. با این حال، محدودیت‌هایی مانند عدم قابلیت تعمیم یافتن نتایج به جامعه بزرگ‌تر، تعداد نمونه‌های کم و نیاز به زمان و هزینه برای انجام مطالعه وجود دارد.

۴- نتیجه‌گیری و پیشنهادها

در این مقاله به مطالعه فوبیای پرندگان و روش درمان آن پرداخته شد. در ادبیات پژوهش عنوان شد پرندگان حیوانات زنده‌ای هستند در محیط زندگی افراد با آن‌ها همزیستی مسالمت‌آمیزی دارند. ترس از پرندگان ممکن است به سلامت روان ما و رفاه زندگی ما آسیب‌زا باشد. با توجه به این نکته که پرندگان کوچک مثل گنجشک و سار و غیره در نزدیکی محل زندگی ما هستند، افراد دارای فوبیا پرندگان باید بر هراس خود از پرندگان غلبه کنند تا بتوانند در کمال آرامش و آسودگی روان به زندگی روزمره خود ادامه دهند (کیس، ۲۰۰۰). در مسیر غلبه بر ترس از حیوانات و پرندگان مواجهه درمانی و درمان‌های مبتنی بر ابزارهای پیشرفته مانند واقعیت درمانی مجازی و ابزارهای بیوفیدبک می‌تواند مؤثر و بهبوددهنده باشد (سیمینسکی و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش حاضر، به مطالعه و بررسی فوبیای پرندگان و راهکارهای مختلف برای درمان آن پرداخته شد.

فوبیای پرندگان به‌عنوان یکی از اختلالات اضطرابی، تأثیر قابل‌توجهی بر زندگی روزمره افراد مبتلا دارد و می‌تواند باعث محدودیت‌های جدی در فعالیت‌های روزانه و اجتماعی آن‌ها شود. درمان فوبیای پرندگان می‌تواند از طریق روش‌های مختلفی صورت گیرد. تکنیک‌های روان‌شناختی مانند ترکیب معرفتی-رفتاری، مواجهه تدریجی، بازتوانی شناختی و تمرینات آرام‌شی می‌توانند به فرد در کاهش ترس و اضطراب ارتباطی با پرندگان کمک کنند. همچنین، روش‌های دارویی و استفاده از تکنولوژی‌های پیشرفته مانند واقعیت مجازی و واقعیت افزوده نیز می‌تواند تجربه واقعی‌تری از مواجهه با پرندگان ایجاد کرده و درمان را تسهیل کند. در مان فوبیای پرندگان می‌تواند از طریق تکنیک‌های روان‌شناختی مختلف صورت بگیرد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۳).

درمان ترکیب معرفتی-رفتاری روشیست که بر اساس ایدئال‌ها و باورهای ناصحیح فرد درباره پرندگان تمرکز دارد. با استفاده از روش‌های معرفتی، فرد باورهای نادرست خود را شناسایی کرده و با استفاده از روش‌های رفتاری، او را به‌مرور زمان به تدریج مواجهه با موقعیت‌های ترسناک مرتبط با پرندگان می‌برد تا باورها و ترس‌های خود را مورد ارزیابی قرار دهد و درک بهتری از واقعیت حاکم بر پرندگان پیدا کند. روش دیگر درمان مواجهه تدریجی است که در این روش، فرد به آرامی و مرحله‌به‌مرحله به موقعیت‌هایی که ترس یا اضطراب ایجاد می‌کنند، مواجهه می‌شود. ابتدا با مواجهه با محیطی که شامل پرندگان به‌طور محدودی است، شروع می‌شود و با پیشرفت آرام و تدریجی، فرد در معرض موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد که پرندگان به صورت بیشتری حضور دارند. این فرایند به فرد این امکان را می‌دهد تا به تدریج با ترس و اضطراب خود آشنا شود و آن‌ها را کاهش دهد. روش دیگر بازتوانی شناختی می‌باشد که در این روش بر اساس تغییر در نحوه فکر کردن و تفسیر رویدادها متمرکز است. فرد با کمک مشاور یا روان‌شناس، باورها و افکار منفی و ناصحیح خود درباره پرندگان را شناسایی کرده و آن‌ها را با باورها و افکار مثبت و متعادل جایگزین می‌کند. این روش می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی در کاهش ترس و اضطراب ارتباطی با پرندگان داشته باشد. علاوه بر روش‌های روان‌شناختی، روش‌های دیگری نیز در درمان فوبیای پرندگان مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای مثال برخی مواقع، درمان دارویی با مشاوره یا نظارت پزشک متخصص ممکن است برای کنترل ترس و اضطراب مرتبط با فوبیای پرندگان مورد استفاده قرار بگیرد (مهرابی و همکاران، ۱۳۹۵).

بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان چندین پیشنهاد کاربردی ارائه داد:

- مطالعه و بررسی روش‌های درمانی موجود برای فوبیای پرندگان، شامل تکنیک‌های روان‌شناختی، رفتاری و فراشناختی، می‌تواند مفید باشد. این پژوهش‌ها می‌توانند بهبود روش‌های درمانی موجود و یا تدوین راهکارهای جدید برای بهبود درمان فوبیای پرندگان کمک کنند.
- پژوهشگران می‌توانند سعی کنند تا روش‌های جدید و نوآورانه‌ای را برای درمان فوبیای پرندگان توسعه دهند. مثلاً با استفاده از تکنولوژی‌های پیشرفته مانند واقعیت مجازی یا واقعیت افزوده، می‌توان روش‌های درمانی تعریض تدریجی را بهبود بخشید و تجربه‌ی واقعی‌تری از مواجهه با پرندگان را فراهم کرد.
- بررسی عوامل مؤثر در بروز و تشدید فوبیای پرندگان می‌تواند به پژوهشگران کمک کند تا راهکارهای مناسبی برای پیشگیری و کاهش این فوبیا پیشنهاد دهند. مطالعه روابط بین تجربه‌های گذشته، عوامل ژنتیکی، شرایط محیطی و نحوه تربیت فرد می‌تواند نقش مهمی در این زمینه ایفا کند.
- استفاده از تکنولوژی‌های نوین مانند هوش مصنوعی و یادگیری عمیق می‌تواند در تشخیص و درمان فوبیای پرندگان مؤثر باشد. مثلاً ایجاد سیستم‌های هوشمند برای تشخیص خودکار تصاویر پرندگان و تولید روش‌های درمانی سفارشی برای هر فرد می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در درمان فوبیای پرندگان ایجاد کند.
- بررسی تأثیر روش‌های تکمیلی مانند ماساژ، طب سوزنی، آروماتراپی و تمرینات تنفسی بر درمان فوبیای پرندگان می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. این روش‌ها ممکن است در کاهش استرس و اضطراب فرد تأثیرگذار باشند و درمان را تکمیل کنند.

منابع

اکبری، ح.، شهبازی، م.، محمودی چشمه، س. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر درمان ترس از حیوانات در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. فصلنامه روان‌شناسی بالینی، ۶(۳)، ۴۳-۵۴.

- پوررضائیان، سهرابی، پوررضائیان. (۱۳۹۳). تأثیر سایکودراما در درمان پرنده‌هراسی (پژوهش مورد منفرد). *روانشناسی بالینی و شخصیت*, ۱۲(۱), ۱-۱۶.
- جعفری، اکبر، علی‌اصغر صفائی. (۱۳۹۹). طراحی و بررسی سامانه‌ی مبتنی بر واقعیت مجازی جهت درمان مبتلایان به فوبیای ارتفاع و تاریکی. *۱۳(۶)*.
- راستی، منشئی، اسلامی، پروین. (۱۳۹۵). ساخت و رواسازی نرم‌افزار واقعیت مجازی برای درمان مواجهه‌ای هراس از پرواز. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۱۹(۴), ۲۷-۳۵.
- محمدی، ن.، صفری، م.، و سلطانی، م. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و روان‌درمانی مرکز بر درمان فوبیای سگ در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت*, ۳(۹), ۵۶-۶۷.
- معاونت پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی ایران. (۱۳۹۷). راهنمای شناخت و درمان فوبیا. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی ایران.
- مهرابی، ش.، و رنجبر، ط. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر مدل آموزشی شناختی بر کاهش فوبیای پرندگان در بزرگسالان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۱۷(۳), ۳۶-۴۹.
- Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2008). *Phobic Disorders and Panic in Adults: A Guide to Assessment and Treatment*. American Psychological Association.
- Bonta, M. (2023). The Relationships between People and Birds: Experiences and Lessons from Honduras. *Ornitología Neotropical*, 19(5), 44.
- Case, S. (2000). *Near-deadly birds. Panic, flight and phobia: From a current psychoanalytic perspective*. The Union Institute.
- Craske, M. G., & Rapee, R. M. (2012). *Cognitive-Behavioral Treatment of Specific Phobias: A Treatment Manual*. American Psychological Association.
- de Jong, R., Hofs, A., Lommen, M. J., van Hout, W. J., De Jong, P. J., & Nauta, M. H. (2023). Treating specific phobia in youth: A randomized controlled microtrial comparing gradual exposure in large steps to exposure in small steps. *Journal of Anxiety Disorders*, 96, 102712.
- Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., & Miloyan, B. (2018). Specific phobias. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 678-686.
- Maskey, M., Rodgers, J., Grahame, V., Glod, M., Honey, E., Kinnear, J., ... & Parr, J. R. (2019). A randomised controlled feasibility trial of immersive virtual reality treatment with cognitive behaviour therapy for specific phobias in young people with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 49, 1912-1927.
- Schwarzmeier, H., Lehr, E. J., Böhnlein, J., Seeger, F. R., Roesmann, K., Gathmann, B., ... & Dannlowski, U. (2020). Theranostic markers for personalized therapy of spider phobia: Methods of a bicentric external cross-validation machine learning approach. *International journal of methods in psychiatric research*, 29(2), e1812.
- Scott, D. L. (1970). Treatment of a severe phobia for birds by hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 12(3), 146-149.
- Siminski, N., Borgmann, L., Becker, M. P. I., Hofmann, D., Gathmann, B., Lehr, E. J., & Herrmann, M. J. (2021). Centromedial amygdala is more relevant for phobic confrontation relative to the bed nucleus of stria terminalis in patients with spider phobia. *Journal of Psychiatric Research*, 143, 268-275.

A Case Study of Bird Phobia and Its Treatment Method

Marzieh Soheili¹

Abstract:

The purpose of writing this article is a case study of bird phobia and its treatment method. Bird phobia is a type of social anxiety disorder that is accompanied by intense fear and anxiety in the face of birds. People who suffer from this phobia may show severe anxiety symptoms in the presence or even the thought of birds. This disorder may develop due to past unpleasant or fearful experiences with birds. Other causes can include witnessing or hearing about frightening events involving birds, fear of sudden contact with birds or the danger they pose, as well as environmental and cultural influences. People with bird phobia may experience symptoms such as a relatively large fear of being close to birds, severe anxiety, not being relaxed in the presence of birds, nervous tension, unpleasant physical symptoms such as heart palpitations, shortness of breath, sweating, tremors, and a sense of death. There are different methods for treating this type of phobia, which were discussed according to the importance of

1- PhD student in Educational Psychology, Faculty of Humanities, Sciences and Research, Islamic Azad University

the issue. At the end of the article, suggestions were made regarding bird phobia and its treatment method.

Keywords: Bird Phobia, Phobia Treatment, Exposure Therapy, Cognitive Behavioral Therapy