

هل أنت مصاب بـ"الأتاكسوفوبيا"؟

كل شخص لديه خوف من أمر معين في حياته، منهم من يخاف من الحيوانات ومنهم من يخاف من الظلمة مثلاً هذا الهوس يطلق عليه عبارة "فوبيا".

يعاني الكثير من الأشخاص من هوس الترتيب والتنظيف وخاصة النساء، وهذا ما يعرف بالـ"أتاكسوفوبيا".

ما هي هذه الفوبيا؟

بحسب علم النفس الـ"أتاكسوفوبيا" هي الخوف الشديد وغير المنطقي من عدم الترتيب والفوضى. هذا مرض نفسي وراثي عائلي.

فالشخص الذي يعيش بمفرده هو الأكبر عرضة للإصابة بهذا العارض النفسي إذا صح التعبير، حيث لا يوجد عدد كبير من الأشخاص الذي يلمسون الأشياء ويغيرون مكان الأغراض. هذا النمط من العيش ينمي عند الشخص الشعور بمسؤولية للحفاظ على نظافة مسكنهم وترتيبه.

لكن مهلاً! ربة المنزل لا تصاب بالـ"أتاكسوفوبيا" إلا عندما يتضاعف مجهودها في القيام بالأعمال المنزلية في حين أن افراد اسرتها يهملون ترتيب المنزل.

ما هي العلامات التي تشير إلى الإصابة بالـ"أتاكسوفوبيا"؟

بالنسبة للشخص العادي فإن رؤية مجموعة من الأوراق موضوعة بشكل غير مرتب هو أمر عادي في حين أن المصاب بهذا الهوس يصاب في نوبة من الهلع معتبراً أن المكان بكامله غير مرتب.

في حال كان الشخص يستغرق وقتاً طويلاً في ترتيب أغراضه على مكتب عمله مثلاً، ويخصص وقته للترتيب أكثر من ساعات العمل.

إعادة ترتيب الغرفة بفارق زمني قصير من ترتيبها يؤشر على ان هذا الشخص يعاني من هذه المتلازمة.

عندما تصاب الأم بنوبة من الغضب عند تواجد أولادها في غرفة غير مرتبة أو عند استعمالهم لأدوات من دون إعادتها إلى مكانها، فهذا يؤكد أنها مصابة بالـ"أتاكسوفوبيا".

يشعر الشخص الذي يعاني من هوس الترتيب بحالة من القلق الشديد

عندما يكون خارج منزله، كما ويحاول ان يرتب المكان الذي يوجد فيه.

فإذا، صادفت شخصاً يتصرف على هذا النحو لا تقلق ابداً!