

هل أنت مصاب بـ "أكاسوفوبيا"؟

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 "أكاسوفوبيا".

ما هي هذه الفوبيا؟

بحسب علم النفس فالـ "أكاسوفوبيا" هي الخوف الشديد وغير المنطقي من عدم الترتيب والفوبي. 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 "أكاسوفوبيا" إلا عندما يتضاعف مجهودها في القيام بالأعمال المنزلية في حين أن افراد اسرتها يهملون ترتيب المنزل.

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

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 بكماله 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 أن 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 "أكاسوفوبيا".

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 !