

👉 تفاوت ترس با فوبیا

👉 ترس میراث تکامل حیاتی است که باعث می‌شود ارگانسیم از خطر اجتناب کند. ترس هیجانی است که در نتیجه درک نزدیکی خطر ایجاد می‌شود و در موقعیت‌های معین امری طبیعی است.

▼ ترس به ما کمک می‌کند با نیروی متخاصم بجنگیم، با دقت رانندگی کنیم، با احتیاط با چتر نجات بپریم، وسایل را قبل از استفاده امتحان کنیم و هنگام کوه نوردی در برف رد پاها را دنبال کنیم.

▼ ترس احساسی ناخوشایند ولی طبیعی است که در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می‌شود.

✳️ ترس با فوبیا متفاوت است.

👉 فوبیا واقع بینانه نبوده و با میزان خطر تناسب ندارد. فوبیا باعث اجتناب از موقعیتی می‌شود که الزاما خطرناک نیست.

▼ ترس برای محافظت از ما لازم است اما فوبیا حالتی هیجانی است که ادراک ایجاد کننده و حفظ کننده آن، زندگی ما مختل می‌کند.

📖 منبع: روانشناسی تکاملی

نوشته: دیوید باس