

Sophia

THE
BOOK
OF

P
H
O
B
I
A
S

พจนานุกรม
ความกลัวและความบ้า

INCLUDING:

BEARDS
—
BUTTONS
—
CLOWNS
—
DARKNESS
—
DENTISTS
—
EGGS

FROGS
—
GERMS
—
HEIGHTS
—
OCEANS
—
SILENCE
—
WORK

PHOBIAS



MANIAS

BOOKS
—
DANCING
—
DEMONS
—
FIRE
—
HAIR
—
HOARDING

LIES
—
MONEY
—
MURDER
—
POWER
—
SEX
—
SHOPPING

KATE
SUMMERSCALE

เขียน
วาดฝัน คุณาวงศ์ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1

&

M
A
N
I
A
S

เรียนรู้
ประวัติศาสตร์โลก
ผ่านความหมกมุ่น
เจียนบ้า 99 อย่าง

Sophia

THE BOOK OF

PHOBIAS

&

MANIAS

พจนานุกรมความกลัวและความบ้า

KATE SUMMERSCALE

เขียน

วาดฝัน คุณาวงศ์

แปล



ก ร อ ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

The Book of Phobias and Manias

พจนานุกรมความกลัวและความบ้า

Sophia

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Sophia Publishing

Copyright © Kate Summerscale, 2022

Lines from 'Counter-Attack' © Siegfried Sassoon and reproduced

by kind permission of the Estate of George Sassoon.

สื่อดิจิทัลให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6107-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ สุชนีย์ วิรดกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วรัชฐา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการ วีรนาถ ไซติพันธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิภาชน์ เขยกลิน • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมดตาด

คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร เกล่ากิริยา พรหมทอง • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวระอ

दै ञैम रैनदोल

คำนำ

ฐ ฐ กระดุม ไข่ ลูกโป่ง ตัวตลก ทะเล เลขสิบสาม...

มีอะไรด้านบนนี้ทำให้คุณชนลูกบ้างไหม ในชีวิตมีอะไรบ้างที่คุณ
กลัวจับใจ หรือเคยเจอคนรอบตัวมีความกลัวที่พิลึกพิลั่นจนเข้าใจไม่ได้
บ้างหรือเปล่า

หนังสือเล่มนี้รวบรวมเรื่องราวความกลัวของมนุษย์ ทั้งที่เราคุ้นเคย
กันดี อย่างความกลัวรู กลัวความสูง กลัวที่แคบ กลัวหนู กลัวงู
กลัวการพูดในที่สาธารณะ ไปจนถึงความกลัวที่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก อย่าง
ความกลัวบีบคอรั้น กลัวไข่ กลัวคำยาวๆ กลัวหน้าแดง กลัวกระดุม
นอกจากนี้ยังมีอีกชั่วของความกลัวคือความบ้าคลั่ง อย่างความบ้าการนับเลข
บ้าวงเดอะบีเทิลส์ บ้าช็อปปีง บ้าดื่มเหล้า บ้าขโมยของ ฯลฯ

ในบรรดาอาการเหล่านี้ บางเรื่องเข้าใจได้ไม่ยาก เช่น ลัทธิอันตราย
หรือเชื้อโรค แต่บางเรื่องก็เกินจะจินตนาการได้ว่าถ้ากลัวมากๆ เขาจะใช้
ชีวิตยังไง อย่างคนที่กลัวกระดุม หรือกลัวไข่ การใช้ชีวิตได้ลำบากนี้เอง
คือนิยามว่าอาการเหล่านี้เข้าขั้นโฟเบียและเมเนีย ไม่ใช่แค่ความเกลียดกลัว
และคลั่งไคล้ปกติ

แล้วความผิดปกติเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

เคท ชัมเมอร์สเกล นักเขียนมือรางวัล ได้สืบค้น รวบรวม และ คัดเลือกเรื่องราว ที่บอกเล่าความหวาดกลัวและบ้าคลั่งผิดปกติที่ผ่านมา ในประวัติศาสตร์ของเรา แม้ยากจะบอกว่าโฟเบียและเมเนียแต่ละชนิด มีสาเหตุมาจากอะไร เพราะอาการเหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนเสียส่วนใหญ่ แต่เรื่องเหล่านี้บอกอะไรเราได้มากเกี่ยวกับมนุษย์ โดยรวม

นักวิทยาศาสตร์ตั้งข้อสังเกตว่าความกลัวและความบ้าคลั่งไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด คนเรามาเรียนรู้มันในภายหลัง แม้แต่ร่องรอยความกลัวที่เกิดจากการปรับตัวทางวิวัฒนาการก็ต้องถูกกระตุ้นด้วยประสบการณ์รุนแรงบางอย่าง คนคนหนึ่งจึงจะกลัวหรือบ้าเข้าขั้นโฟเบียและเมเนียได้

เรื่องราวของโฟเบียและเมเนีย 99 อย่างในหนังสือเล่มนี้เป็นกระจกสะท้อนประวัติศาสตร์มนุษย์ เราได้เห็นการเปลี่ยนผ่านทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อผู้คน ได้เห็นแนวคิดและอคติของมนุษย์ต่างพื้นที่ต่างเวลาที่สะท้อนถึงทัศนคติลึกๆ ของเราเองเช่นกัน ไม่น่าแปลกใจ หากคุณอ่านเรื่องราวเหล่านี้แล้วพบว่าเราเองก็แอบหวาดกลัวหรือคลั่งไคล้บางอย่างอยู่โดยไม่รู้ตัว และในบางกรณีเราอาจพบว่าสิ่งที่ถูกมองว่าเป็นความป่วยไข้แท้จริงแล้วก็คือบุคลิกลักษณะหรือนิสัยแบบหนึ่ง เพียงแต่ว่าลักษณะเหล่านั้นไม่ตรงกับบรรทัดฐานสังคมเท่านั้นเอง

Sophia

หมายเหตุ : หนังสือเล่มนี้อาจมีภาพวาดของวัตถุหรือสัตว์ที่ทำให้ไม่สบายใจ

สารบัญ

บทนำ	1
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	9

โฟเบียและเมเนีย A - Z

Ablutophobia (อาการกลัวการอาบน้ำ)	17
Aboulomania (อาการหมกมุ่นตัดสินใจไม่ได้)	19
Acarophobia (อาการกลัวแมลงตัวจิ๋ว)	20
Acrophobia (อาการกลัวความสูง)	22
Aerophobia (อาการกลัวการบิน)	26
Agoraphobia (อาการกลัวที่เปิดโล่ง)	30
Aibohphobia (อาการกลัวพาลินโดรม)	37
Ailurophobia (อาการกลัวแมว)	37
Aquaphobia (อาการกลัวน้ำ)	42
Arachnophobia (อาการกลัวแมงมุม)	44
Arithmomania (อาการบ้านับเลข)	51

Bambakomallophobia (อาการกลัวปูฝ้าย)	55
Batrachophobia (อาการกลัวกบ)	56
Beatlemania (อาการบ้าวงเดอะบีเทิลส์)	58
Bibliomania (อาการบ้าหนังสือ)	62
Blood-injection-injury phobia (อาการกลัวเลือด - การฉีดยา - การบาดเจ็บ)	67
Brontophobia (อาการกลัวพายุ)	70
Choreomania (อาการบ้าเต้นรำ)	74
Claustrophobia (อาการกลัวที่แคบ)	77
Coulrophobia (อาการกลัวตัวตลก)	81
Cynophobia (อาการกลัวสุนัข)	86
Demonomania (อาการคิดว่าปีศาจเข้าสิง)	91
Dermatillomania (อาการบ้าแกะผิวหนัง)	95
Dipsomania (อาการบ้าดื่มสุรา)	97
Doraphobia (อาการกลัวขน)	100
Dromomania (อาการบ้าเดินเตร็ดเตร่)	103
Egomania (อาการบ้าตัวเอง)	108
Emetophobia (อาการกลัวอาเจียน)	109
Entomophobia (อาการกลัวแมลง)	113
Ergophobia (อาการกลัวการทำงาน)	118
Erotomania (อาการบ้าคิดว่าคนอื่นหลงรัก)	119

Erythrophobia (อาการกลัวหน้าแดง)	123
Fykiaphobia (อาการกลัวสาหร่าย)	128
Gelotophobia (อาการกลัวถูกหัวเราะเยาะ)	132
Gerascophobia (อาการกลัวแก่)	134
Giftomania (อาการบ้าการให้)	136
Globophobia (อาการกลัวลูกโป่ง)	137
Glossophobia (อาการกลัวการพูดในที่สาธารณะ)	137
Graphomania (อาการบ้าการเขียน)	140
Haphemania (อาการบ้าสัมผัส)	143
Haphophobia (อาการกลัวการถูกสัมผัส)	144
Hippophobia (อาการกลัวม้า)	145
Hippopotomonstrosesquipedaliophobia (อาการกลัวคำยาว ๆ)	150
Homicidal monomania (อาการบ้าการฆ่า)	151
Homophobia (อาการกลัวรสนิยมรักเพศเดียวกัน)	154
Hydrophobia (อาการกลัวน้ำ)	156
Hypnophobia (อาการกลัวการนอนหลับ)	160
Hypophobia (อาการกลัวซึ่งความกลัว)	161
Kayak phobia (อาการกลัวคายัค)	162
Klazomania (อาการบ้าตะโกน)	165

Kleptomania (อาการบ้าขโมยของ)	166
Koumpounophobia (อาการกลัวกระดุม)	172
Laughing mania (อาการบ้าหัวเราะ)	175
Lypemania (อาการเศร้าผิดปกติ)	178
Megalomania (อาการบ้าสำคัญตนผิด)	180
Micromania (อาการหลงผิดคิดว่าร่างกายหด)	181
Monomania (อาการหมกมุ่นสิ่งเดียว)	183
Monophobia (อาการกลัวการอยู่คนเดียว)	186
Musophobia (อาการกลัวหนู)	186
Mysophobia (อาการกลัวเชื้อโรค)	188
Mythomania (อาการบ้าโกหก)	195
Nomophobia (อาการกลัวขาดโทรศัพท์มือถือ)	201
Nyctophobia (อาการกลัวความมืด)	204
Nymphomania (อาการบ้าเซ็กซ์ [ผู้หญิง])	209
Odontophobia (อาการกลัวหมอฟัน)	214
Oniomania (อาการบ้าซื้อของ)	216
Onomatomania (อาการหมกมุ่นในคำบางคำ)	218
Onychotillomania (อาการบ้าแกะเล็บ)	219
Ophidiophobia (อาการกลัวงู)	221
Ornithophobia (อาการกลัวนก)	224

Osmophobia (อาการกลัวกลิ่นบางกลิ่น)	227
Ovophobia (อาการกลัวไข่)	228
Pantophobia (อาการกลัวทุกอย่าง)	230
Pediophobia (อาการกลัวตุ๊กตา)	231
Phonophobia (อาการกลัวเสียง)	235
Plutomania (อาการบ้าความรวย/ดาวพลูโต)	237
Pnigophobia (อาการกลัวสำลัก)	238
Pogonophobia (อาการกลัวเครา)	241
Popcorn phobia (อาการกลัวป๊อปคอร์น)	242
Pteronophobia (อาการกลัวขนนก)	244
Public urination phobia (อาการกลัวการปัสสาวะในที่สาธารณะ)	245
Pyromania (อาการบ้าจุดไฟ)	246
Sedatephobia (อาการกลัวความเจียบ)	251
Siderodromophobia (อาการกลัวรถไฟ)	253
Social phobia (อาการกลัวสังคม)	255
Syllogomania (อาการบ้าสะสมของ)	258
Taphophobia (อาการกลัวถูกฝังทั้งเป็น)	267
Telephonophobia (อาการกลัวโทรศัพท์)	270
Tetraphobia (อาการกลัวเลขสี่)	272
Thalassophobia (อาการกลัวทะเล)	275

Tokophobia (อาการกลัวการคลอดลูก)	277
Trichomania (อาการบ้าเส้นผม)	278
Trichotillomania (อาการบ้าดึงผม)	281
Triskaidekaphobia (อาการกลัวเลขสิบสาม)	284
Trypophobia (อาการกลัวรู)	286
Tulipomania (อาการบ้าดอกทิวลิป)	288
Xenophobia (อาการกลัวคนต่างชาติ)	291
Xylophobia (อาการกลัวป่า)	293
Zoophobia (อาการกลัวสัตว์)	296
แหล่งข้อมูลอ้างอิง	301
เกี่ยวกับผู้เขียน	331



บทนำ

เราต่างถูกขับเคลื่อนด้วยความกลัวและความปรารถนา และบางครั้งเราก็ตกเป็นทาสของมัน เบนจามิน รัช บิดาผู้ก่อตั้งสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ริเริ่มความคลั่งไคล้การตั้งชื่อความหมกมุ่นเหล่านั้นในปี 1786 จนกระทั่งถึงตอนนั้นคำว่า 'โฟเบีย' (phobia) [ซึ่งมาจากคำว่า โฟโบส (Phobos) ชื่อของเทพเจ้าแห่งความตื่นตระหนกและความหวาดกลัวของกรีก] ยังใช้เฉพาะกับอาการป่วยทางกายเท่านั้น และคำว่า 'เมเนีย' (mania) ซึ่งมาจากคำภาษากรีกที่แปลว่า 'ความบ้าคลั่ง' ใช้กับสิ่งซึ่งเป็นที่ยนิยมในสังคม รัชสร้างให้ทั้งสองคำนี้เป็นปรากฏการณ์ทางจิตวิทยา เขาอธิบายว่า 'ผมจะนิยามโฟเบีย ให้หมายถึงความกลัวความชั่วร้ายในจินตนาการ หรือความกลัวสิ่งที่มีอยู่จริงเกินกว่าเหตุ' เขาทำรายชื่อโฟเบียขึ้นมา 18 รายการ ในรายชื่อเหล่านั้นมีความหวาดกลัวดิน ฟ้า หมอ หนู และทำรายการเมเนียใหม่ๆ 26 รายการ ซึ่งรวมถึง 'ความบ้าการเล่นเกม' 'ความบ้าในกองทัพ' และ 'ความบ้าเสรีภาพ' รัชยังเลือกใช้คำที่มีอารมณ์ขันอย่าง 'โฮมโฟเบีย' (home phobia) ซึ่งเขาบอกว่าหมายถึงสภาพบุรุษที่ทุกข์ทรมานรู้สึกว่าจะต้องแวะโรงเหล้าหลังเลิกงาน แต่ในศตวรรษต่อมาจิตแพทย์ได้พัฒนาความเข้าใจลักษณะเหล่านี้ลึกซึ้งมากขึ้น พวกเขามองโฟเบียและเมเนียว่าเป็นร่องรอยเด่นชัดน่าขนลุกของประวัติศาสตร์วิวัฒนาการและชีวิตส่วนตัวของเรา ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ถึงสัญชาตญาณดิบที่ซ่อนอยู่และความปรารถนาที่เราสะกดกลั้นเอาไว้

รัชเพิ่มเมเนียอีกชุดเข้าไปในรายการของเขาเมื่อช่วงต้นของศตวรรษที่ 19 และเพิ่มโฟเบียกับเมเนียอีกชุดใหญ่เข้ามาในช่วงปลายศตวรรษ ในโฟเบียเหล่านี้ มีความหวาดกลัวอย่างไรเหตุผลในพื้นที่สาธารณะ (agoraphobia) พื้นที่แคบ (claustrophobia) อาการหน้าแดง (erythrophobia) และการถูกฝังทั้งเป็น (taphephobia) ส่วนเมเนีย มีทั้งความอดใจไม่ได้ที่จะเต้นรำ (choreomania) เดินเล่น (dromomania) นับเลข (arithmomania) และดึงเส้นผม (trichotillomania) และเรายังคงค้นพบความวิตกกังวลอื่นๆ อีกเรื่อยมา เช่น ความหวาดกลัวการไม่มีโทรศัพท์มือถือ (nomophobia) กลัวปูฝ้าย (bambakomalophobia) กลัวตัวตลก (coulrophobia) กลัวกลุ่มรู (trypophobia) ความกลัวหลายชนิดมีมากกว่าชื่อเดียว อย่างเช่น อาการหวาดกลัวการบิน ซึ่งในเล่มนี้ใช้ชื่อ aerophobia แต่ก็เป็นที่รู้จักในชื่อ aviophobia และ pteromerhanophobia และยังมีชื่อที่ตรงตัวกว่านี้ อย่าง flying phobia

โฟเบียและเมเนียทั้งหมดต่างเกิดขึ้นจากวัฒนธรรม ในช่วงเวลาที่แต่ละอย่างได้รับการระบุชื่อหรือประดิษฐ์ขึ้นมา เป็นจุดเปลี่ยนของวิธีที่เรา มองตัวเอง บางอย่างที่น่ามาอธิบายในที่นี้ไม่ใช่การวินิจฉัยทางจิตเวช ใดๆ เลย แต่เป็นเพียงคำที่ถูกบัญญัติขึ้นเพื่อใช้เรียกอคติ เช่น อาการหวาดกลัวคนชอบเพศเดียวกัน (homophobia) อาการกลัวคนต่างชาติ (xenophobia) หรือเพื่อล้อเลียนกระแสนิยมหรือแฟชั่น เช่น ความคลั่งไคล้วงเดอะบีเทิลส์ (Beatlemania) ความคลั่งไคล้ดอกทิวลิป (tulipomania) หรือเป็นมุกซ้ำชั้น อย่างไอโบห์โฟเบีย (aibohphobia) ที่ว่ากันว่าเป็นความกลัวพาลินโดรม¹ และฮิปโปโตมอนสโตรเซส

¹ พาลินโดรม (palindrome) คือคำหรือวลีที่สามารถอ่านจากหลังไปหน้าหรือหน้าไปหลังได้ อย่างเดียวกัน อย่างเช่น กนก บวน นลิน วาดดาว และคำภาษาอังกฤษ aibohp ก็คือคำกลับหลังไปหน้าของคำว่า phobia

คิพโตเดลิโอโฟเบีย (hippopotomonstrosesquipedaliophobia) ซึ่งคือความกลัวคำยาวๆ แต่รายการส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้ ต่างเป็นคำที่อธิบายถึงสภาวะที่มีอยู่จริงและบางครั้งก็ทำให้คนทุกข์ทรมาน โฟเบียและเมเนียเผยให้เห็นถึงภูมิทัศน์ภายในใจของของเรา เป็นสิ่งต่างๆ ที่เราถอยหนีหรือพุ่งเข้าหา เป็นสิ่งที่เราไม่อาจสลัดออกจากหัวได้ รวมๆ แล้วอาการเหล่านี้เป็นอาการวิตกกังวลที่พบได้บ่อยที่สุดในยุคของเรา

เดวิด หรือเตอร์ นักวิชาการด้านวรรณกรรมตั้งข้อสังเกตว่า ‘โฟเบียช่วยแยกย่อยความวิตกกังวลให้เฉพาะเจาะจงมากขึ้น จนถึงจุดที่ทำให้เรารู้สึกและรู้ได้ถึงความเฉพาะของมัน และด้วยเหตุนี้เราจึงลดผลกระทบหรือรับมือได้’ เมเนียเองก็สามารถกลั่นเอาความกลัวและแรงปรารถนามากมายออกมาด้วยเช่นกัน ความหมกมุ่นส่วนตัวเหล่านี้เป็นความบ้าคลั่งของคนปกติ บางทีอาจจะเป็นความบ้าคลั่งที่ทำให้เรามีสติได้อยู่ได้ ด้วยการตกลึกความกลัวและความเพ้อฝันของเรา และเอื้อให้เราเดินหน้าต่อไปได้ราวกับว่าทุกอย่างมีเหตุมีผล



อย่างที่คู่มือของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน *Diagnostic and Statistical Manual 5* (ปี 2013) ระบุว่า การจะถูกวินิจฉัยว่าเป็นโฟเบีย ความกลัวนั้นจะต้องมีมากเกินไป ไม่สมเหตุผล และมีอาการอยู่นานกว่าหกเดือนขึ้นไป และมันจะต้องขับเค้นบุคคลนั้นให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือวัตถุที่พวกเขากลัว ด้วยวิธีการที่รบกวนการใช้ชีวิตปกติ คู่มือ *DSM-5* จำแนกอาการกลัวสังคม (social phobia) ซึ่งก็คือความกลัวการพบปะผู้คนอย่างท่วมท้น ออกจากอาการกลัวเฉพาะอย่าง (specific phobia) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นห้าประเภท ได้แก่ อาการกลัวสัตว์ อาการกลัว

สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติบางอย่าง (เช่น กลัวความสูง หรือกลัวน้ำ) อาการกลัวเลือด การฉีดยา และการบาดเจ็บ อาการกลัวสถานการณ์บางอย่าง (เช่น การติดอยู่ในพื้นที่ปิด) และความกลัวสุดขีดอื่นๆ เช่น กลัวการอาเจียน การสำลัก หรือเสียง

ถึงแม้ว่าอาการกลัวเฉพาะอย่าง จะสามารถตอบสนองกับการรักษาได้มากกว่าอาการวิตกกังวลอื่นๆ คนส่วนใหญ่จะไม่รายงานถึงอาการเหล่านี้ แต่เลือกที่จะหลีกเลี่ยงวัตถุที่พวกเขากลัว - เชื่อกันว่ามีแค่หนึ่งในแปดคนเท่านั้นที่มีอาการกลัวเช่นนั้นแล้วจะขอความช่วยเหลือ เหตุนี้จึงทำให้วัดความชุกได้ยาก บทความวิชาการใน *The Lancet Psychiatry* ปี 2018 ซึ่งรวบรวมผลสำรวจ 25 ฉบับที่จัดทำขึ้นในระหว่างปี 1984 ถึง 2014 พบว่า 7.2 เปอร์เซ็นต์ในหมู่พวกเราที่มีความเป็นไปได้ที่จะประสบกับอาการกลัวเฉพาะอย่าง ณ จุดหนึ่งของชีวิต และการสำรวจโดยองค์การอนามัยโลก ในปี 2017 ที่ใช้ข้อมูลจาก 22 ประเทศ ก็มีบทสรุปที่คล้ายคลึงกันมาก ผลการศึกษาเหล่านี้บ่งชี้ว่าอาการกลัวเฉพาะอย่างพบได้ในเด็กบ่อยครั้งกว่าในผู้ใหญ่มาก โดยอัตรานั้นอยู่ที่ครึ่งต่อครึ่งในผู้สูงอายุ และผู้หญิงมีอาการกลัวมากกว่าผู้ชายเป็นสองเท่า นั่นหมายความว่า โดยเฉลี่ยแล้วผู้หญิงหนึ่งในสิบและผู้ชายหนึ่งในยี่สิบเผชิญกับอาการกลัวเฉพาะอย่าง การสำรวจระดับชาติหลายครั้งบอกเพิ่มเติมว่า 7 เปอร์เซ็นต์ของคนอเมริกัน และ 12 เปอร์เซ็นต์ของคนอังกฤษมีอาการกลัวสังคม

ตัวเลขเหล่านี้เป็นตัวเลขสำหรับอาการหวาดกลัวจนผิดปกติซึ่งรบกวนชีวิตประจำวัน มีคนอีกมากในหมู่เราที่มีความเกลียดหรือกลัวที่เบากว่า ซึ่งบางครั้งเราก็เรียกว่าอาการโฟเบียเหมือนกัน อย่างความไม่ชอบอย่างรุนแรงต่อการพูดในที่สาธารณะ การไปหาหมอฟัน เสียงฟ้าร้อง หรือการเห็นแมงมุม ในสหรัฐฯคนมากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์บอกว่าพวกเขามีความกลัวที่ไร้เหตุผล ตอนที่ฉันเริ่มค้นคว้าข้อมูลสำหรับหนังสือเล่มนี้

ฉันไม่ได้คิดว่าตัวเองมีอาการกลัวอะไรเป็นพิเศษ อาจจะยกเว้นความกลัวการหน้าแดงในสมัยวัยรุ่น และอาการวิตกกังวลตอนนั่งเครื่องบินที่เป็นมานานแล้ว แต่พอฉันเขียนจบ ฉันก็เริ่มกล่อมตัวเองว่าฉันกลัวเกือบทุกอย่าง ความกลัวบางอย่างพอจินตนาการถึงไม่ทันไรก็รู้สึกได้ทันที

มีการถกเถียงกันมากถึงสาเหตุของอาการเหล่านี้ อาการกลัววัตถุบางอย่าง คำบางคำ หรือตัวเลขบางตัว อาจจะเหมือนความเชื่อที่มงายคร่ำครึ เป็นร่องรอยของความเชื่อแบบคนนอกศาสนา แกรนวิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้จัดบันทึกโฟเบีย 132 อย่างไว้ในบทความเมื่อปี 1914 ตั้งข้อสังเกตว่าเด็กบางคนเกิดความกลัวเข้าขั้นหมกมุ่นขึ้นมาหลังจากเจอเหตุการณ์เขย่าขวัญ เขาเขียนไว้ว่า อาการช็อกเป็น ‘แม่พันธุ์ชั้นดีของโฟเบีย’ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ เคยวิเคราะห์อาการของโฟเบียไว้ในรายงานการค้นคว้าที่มีชื่อเสียงสองชิ้นจากปี 1909 เขาเสนอว่าโฟเบียคือความกลัวที่ถูกเก็บกดไว้ และถูกย้ายไปไว้ที่วัตถุภายนอกแทน นี่เป็นทั้งการแสดงออกถึงความวิตกกังวลและการป้องกันมัน ‘การหนีจากอันตรายภายในใจเป็นเรื่องยาก’ เขาอธิบาย ‘คนเราจะช่วยเหลือตัวเองจากอันตรายภายนอกได้ด้วยการหนี’

นักจิตวิทยาเชิงวิวัฒนาการให้เหตุผลว่าโฟเบียหลายชนิดเป็นการปรับตัว อย่างอาการกลัวความสูงและงู ถูกฝังอยู่ในสมองของเราเพื่อป้องกันเราจากการตกจากที่สูง หรือถูกงูกัด ความขยี้เขย่งหนูและทากปกป้องเราจากโรค โฟเบียเหล่านี้�่าจะเป็นส่วนหนึ่งของมรดกทางวิวัฒนาการ ความกลัวที่ถูก ‘เตรียมไว้ทางชีวภาพ’ เช่นนี้ถูกออกแบบมาเพื่อปกป้องเราจากภัยคุกคามภายนอก ปฏิกริยาจากความกลัวนั้นให้ความรู้สึกเหมือนกับการโต้ตอบโดยสัญชาตญาณ เมื่อตรวจพบวัตถุหรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าคุณถูกคุกคาม สมองส่วนดั้งเดิมของเราจะปล่อยสารเคมีเพื่อช่วยให้เราสู้หรือหนี และปฏิกิริยาทางร่างกายก็เหมือนจะครอบงำเรา

อย่างอาการตัวสั่นหรือการผะพะ ความรู้สึกร้อนวูบหรืออาการคลื่นไคล้

วิวัฒนาการอาจช่วยอธิบายได้ว่าทำไมผู้หญิงถึงซึ่กกลัวกว่ามาก โดยเฉพาะในช่วงวัยที่พวกเขาสามารถมีลูกได้ เพราะความระแวงระวังสูงสามารถปกป้องทั้งพวกเขาและลูกๆได้ แต่นอกจากนี้โฟเบียอาจดูเหมือนพบในผู้หญิงได้มากกว่า เพราะสภาพแวดล้อมทางสังคมดูจะเป็นภัยต่อพวกเธอมากกว่าด้วย - พวกเธอมีเหตุให้ต้องกลัวมากกว่า - หรือเพราะว่าความกลัวของพวกเขามองว่าไร้เหตุผลน้อยกว่า บ้านที่วิวัฒนาการของโฟเบียนั้นมีพื้นฐานจากการให้เหตุผลเมื่อมีสถานการณ์ใดๆ เกิดขึ้นเป็นกรณีๆ ไป และไม่ได้หมายถึงโฟเบียทั้งหมด หรือบอกว่าทำไมคนคนหนึ่งถึงเป็นโฟเบียและคนอื่นๆ ถึงไม่เป็น ในปี 1919 นักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมชาวอเมริกัน เจมส์ บรอดัส วัตสัน และโรซาลี เรย์เนอร์ ได้คิดค้นการทดลองเพื่อแสดงให้เห็นว่าเราสามารถทำให้เกิดโฟเบียได้ด้วยการวางเงื่อนไขบางอย่าง ในทศวรรษ 1960 อัลเบิร์ต บันดูราแสดงให้เห็นว่า โฟเบียก็สามารถเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ด้วยการสัมผัสโดยตรงถึงความวิตกกังวล และความกลัวที่ไม่สมเหตุสมผลของคนอื่น อย่างเช่นผู้ปกครอง ครอบครัวส่งต่อความกลัวด้วยการทำให้เห็นเป็นตัวอย่างได้มากพอๆ กับที่ส่งต่อทางยีน ถึงแม้เราจะไวต่อความวิตกกังวลบางอย่างเป็นพิเศษ แต่มันก็ต้องถูกกระตุ้นด้วยประสบการณ์หรือการเรียนรู้ด้วย

ถ้าโฟเบียเป็นแรงผลักดันจากข้างในให้หลีกเลี่ยงบางอย่าง เมเนียโดยทั่วไปแล้วก็เป็นแรงผลักดันจากข้างในให้ทำอะไรสักอย่าง ฌอง-เอเตียน เอสกีรอล จิตแพทย์ชาวฝรั่งเศสผู้ยิ่งใหญ่ คิดค้นแนวคิดของโมโนเมเนียหรือความบ้าเฉพาะอย่าง (specific mania) ในช่วงต้นศตวรรษที่ 19 และในช่วงเปลี่ยนเข้าสู่ศตวรรษที่ 20 เพื่อนร่วมชาติของเขา ปีแอร์ เจเน็ตก็เขียนกรณีศึกษาที่ละเอียดอ่อนและใส่ใจยิ่งเกี่ยวกับผู้ชายและผู้หญิงที่เขารักษา ซึ่งมีอาการทำนองนั้น เมเนียที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่เป็น

พฤติกรรมหมกมุ่นอยู่กับวัตถุ การกระทำ หรือความคิด ยกตัวอย่างเช่น การติ่งผม หรือการเก็บสะสมของ ความซุกของคนที่มีความเชื่อที่ว่าจะประเมิน ส่วนหนึ่งเพราะว่าการแพทย์แผนปัจจุบันได้จัดหมวดหมู่หลายอย่างไว้เป็นประเภทเดียว เช่น การเสพติด โรคย้ำคิดย้ำทำ พฤติกรรมทำซ้ำกับร่างกาย (body-focused repetitive disorder) ความผิดปกติของการควบคุมแรงกระตุ้น (impulse-control disorder) และโรคบุคลิกภาพชนิดก้ำกึ่ง และเช่นเดียวกันกับอาการกลัว บางครั้งเมเนียก็ได้รับการเสนอว่ามีเหตุผลมาจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง และบางครั้งก็มาจากความรู้สึกที่ถูกห้ามแสดงออกหรือยากจะรับมือ บ่อยครั้งที่เมเนียขยายความปรารถนาทั่วไป – ความอยากที่จะหัวเราะ ตะโกน ซื่อของขโมยของ โกหก จุดไฟ มีเซ็กซ์ เมายา แกะสะกิดแผล จานต่อความเศร้า ได้รับความรัก

นอกจากแรงกระตุ้นส่วนบุคคลแล้ว หนังสือเล่มนี้ยังมีเรื่องความบ้าระดับหมู่คณะ (communal manias) ซึ่งคือเหตุการณ์เมื่อคนกลุ่มหนึ่งมาตื่นหัวเราะดึกดัก สั่นสะท้าน หรือกรีดร้องพร้อมกัน อย่างเช่น ในทศวรรษ 1860 มีช่วงที่ผู้คนเชื่อว่าตนถูกครอบงำจากปีศาจ (demonomania) อยู่เต็มเมืองแห่งมอร์ชินในเทือกเขาแอลป์ และในทศวรรษ 1960 เกิดอาการหัวเราะอย่างบ้าคลั่งระบาคที่ริมทะเลสาบในแทนซาเนีย อาการที่ผู้คนเกิดร่วมกันเหล่านี้อาจดูเหมือนการกบฏได้เมื่อความรู้สึกซึ่งเราไม่เคยรับรู้มาก่อนเพิ่มขึ้นมาจนเห็นได้ชัด และบางครั้งมันก็บีบบังคับให้เราพิจารณาตรรกะของเราอีกครั้ง เมื่อเราตัดสินใจว่าพฤติกรรมบางอย่างคือเมเนียหรือโฟเบีย เราก็ได้ขีดขอบเขตทางวัฒนธรรมของเราเช่นเดียวกับขอบเขตทางจิตใจของเรา ซึ่งหมายถึงเราระบุความเชื่อที่เป็นรากฐานของสังคมของเรา เส้นแบ่งเขตเหล่านี้เคลื่อนได้ตามกาลเวลา และในเวลาที่มีวิกฤตการณ์หลายอย่างรุนแรง อย่างสงครามหรือโรคระบาด เส้นแบ่งเขตก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว

โฟเบียหรือเมเนียทำหน้าที่เหมือนคาถา ที่เสกให้ของหรือการกระทำบางอย่างมีความหมายลึกลับ และมอบพลังให้มันครอบงำและแปรเปลี่ยนเราได้ อาการเหล่านี้อาจทำให้อึดอัดใจ แต่ก็ทำให้โลกรอบตัวเรามีมนตร์เสน่ห์ ทำให้โลกโหดร้ายแต่ก็มีสีสันดั่งเทพนิยาย มันมีอำนาจต่อร่างกายเรา เหมือนเวทมนตร์ และทำให้เราเผยความประหลาดในตัวออกมา



วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

โฟเบียและเมเนียในหนังสือเล่มนี้ได้รับการจัดเรียงไว้ตามตัวอักษรภาษาอังกฤษ แต่สามารถแบ่งเป็นกลุ่มตามหัวข้อได้ดังนี้

ความกลัว **สัตว์** โดยทั่วไปแล้วเป็นที่รู้จักในชื่อ ซูโฟเบีย (zoophobia) อาการรังเกียจสัตว์บางชนิดโดยเฉพาะเจาะจงของคนเรานั้น มีทั้งความกลัวตัวไร (acarophobia) กลัวแมว (ailurophobia) กลัวแมงมุม (arachnophobia) กลัวกบและคางคก (batrachophobia) กลัวสุนัข (cynophobia) กลัวแมลง (entomophobia) กลัวม้า (hippophobia) กลัวหนู (musophobia) กลัวงู (ophidiophobia) และกลัวนก (ornithophobia)

ในบรรดาผิว **สัมผัส** ที่รบกวนจิตใจเรา มีทั้งปุยุผ่าย (ซึ่งมีชื่อโฟเบียว่า bambakomalophobia) ขนสัตว์ (doraphobia) ขนนก (pteronophobia) และกลุ่มรู (trypophobia)

ความคลั่งไคล้ร่วมกันในสังคม ที่ครอบงำพวกเรามาตลอดศตวรรษที่ผ่านมา มีทั้งความคลั่งไคล้หนังสือ (bibliomania) ความหลงใหลวงเดอะบีเทิลส์ (Beatlemania) ความเชื่อว่าถูกปีศาจเข้าสิง (demonomania) อาการคลั่งหัวเราะ (laughing mania) ซึ่งระบาดในหมู่นักเรียนหญิงที่ประเทศแทนซาเนียในทศวรรษ 1960 พลูโตมาเนีย

(Plutomania) คือความคลั่งไคล้ในเงินและในภายหลังกลายมาเป็นความสนใจในดาวเคราะห์ดวงหนึ่ง และซิลโลโกเมเนีย (syllogomania) คือความหมกมุ่นกับการเก็บสะสมของ กระแสลั่งทิวลิปของชาวดัตช์ ในศตวรรษที่ 17 เป็นที่รู้จักในชื่อทิวลิปโม่เนีย (tulipomania) และอาการคลั่งการเต้นที่ปะทุขึ้นมาในยุโรปยุคกลางมีชื่อเรียกว่า โครีโอเมเนีย (choreomania)

อาการแพนิคเป็นหมู่ ที่ครอบงำจิตใจของเรา มีทั้งความหวาดกลัว คายัค ซึ่งส่งผลกระทบต่อนักล่าแมวน้ำชาวอินูอิตในกรีนแลนด์ช่วงปลายศตวรรษที่ 19 และความหวาดกลัวตัวตลก (coulrophobia) ที่ปรากฏขึ้นในอเมริกาในหนึ่งร้อยปีถัดมา

ความรังเกียจหรือความกลัวเกี่ยวกับ **ร่างกาย** ของเราเองอาจปรากฏในรูปแบบของความกลัวเลือดหรือเข็ม (อาการหวาดกลัวเลือด การฉีดยา และการบาดเจ็บ) หรือกลัวหมอฟัน (odontophobia) กลัวการอา้วก (emetophobia) กลัวการแก่ชรา (gerascophobia) หรือกลัวการให้กำเนิด (tokophobia) พวกเราบางคนเกิดความรังเกียจกลิ่น (osmophobia) และบางคนก็ทนใช้ห้องน้ำสาธารณะไม่ได้ (ความหวาดกลัวการปัสสาวะในที่สาธารณะ)

สิ่งไม่มีชีวิต ที่มักจะเป็นจุดศูนย์รวมของความกลัวมีทั้งลูกโป่ง (globophobia) กระดุม (koumpounophobia) และตุ๊กตา (pediophobia) การชอบสะสมของแบบความคุมไม่ได้เป็นที่รู้จักกันในชื่อซิลโลโกเมเนีย (syllogomania) ในขณะที่อาการซื้อมีแบบควบคุมไม่ได้คือ ออนนีโอเมเนีย (oniomania) และอาการคลั่งการขโมยของคือเคลปโตเมเนีย (kleptomania)

แนวคิดเกี่ยวกับ **ที่มาในเชิงวิวัฒนาการ** ของโฟเบียและเมเนีย ปรากฏอยู่ตลอดในหนังสือเล่มนี้ มีปริศนาว่าทำไมการเห็นเลือดทำให้เรา

บางคนเป็นลม (อาการกลัวเลือด การฉีดยา และการบาดเจ็บ) และมีความน่าสงสัยเกี่ยวกับความกลัวแมงมุม (arachnophobia) ซึ่งเป็นหนึ่งในความกลัวที่พบได้บ่อยที่สุดและมีการศึกษามากที่สุดในบรรดาความกลัวทั้งหลายของเรา อาการกลัวความสูงของเรา (acrophobia) คุณจะเห็นได้ชัดว่าเป็นการป้องกันตัวเอง เช่นเดียวกับความหวาดกลัวน้ำ (aquaphobia, hydrophobia, thalassophobia) พายุ (brontophobia) ที่แคบ (claustrophobia) ไม้ (xylophobia) พื้นที่เปิดโล่ง (agoraphobia) และความมืด (nyctophobia) แรงกระตุ้นที่จะป้องกันตัวเองจากอันตราย อาจเป็นเหตุผลเบื้องหลังความกลัวที่เชื่อมโยงกับความรังเกียจ อย่างการรังเกียจหนวดเครา (pogonophobia) ความหวาดกลัวเชื้อโรค (mysophobia) ความหวาดกลัวแมลง (entomophobia) และการรังเกียจกลุ่มรู (trypophobia) ความรู้สึกเดียวกันอาจแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมการทำอะไรซ้ำๆ เช่น การดึงผม (trichotillomania) การแกะเล็บ (onychotillomania) การแกะผิวหนัง (dermatillomania) และการสะสมของ (syllogomania) แม้แต่การกลัวหมอฟัน (odontophobia) และการกลัวหน้าแดง (erythrophobia) ยังสามารถสืบย้อนไปถึงประวัติศาสตร์ยุคแรกสุดของเผ่าพันธุ์เราได้ นักจิตวิทยาเชิงวิวัฒนาการเตือนว่าการขาดความกลัว (hypophobia) อาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ และบางคนก็ให้เหตุผลว่าความกลัวงูของเรา (ophidiophobia) ช่วยอธิบายได้ว่า เรามีความสามารถที่จะวิตกกังวล ใช้ภาษา และจินตนาการได้อย่างไรตั้งแต่ต้น

ความกังวลเกี่ยวกับ **เทคโนโลยีใหม่ ๆ** ทำให้เกิดความกลัวบางอย่างเพิ่มขึ้น เช่น ความหวาดกลัวการโดยสารเครื่องบิน (aerophobia) ความหวาดกลัวการโดยสารรถไฟ (siderodromophobia) และความกังวลเกี่ยวกับการโทร.ออกหรือรับสายโทรศัพท์ (telephonophobia)

การรังเกียจ **อาหาร** และ **เครื่องดื่ม** มีทั้งการรังเกียจไข่ (ovophobia) ความหวาดกลัวปฏิกิริยาอาเจียน ส่วนคนซึ่งกลัวการอาเจียน (emetophobia) กลัวการสำลัก (pnigophobia) อาจเสี่ยงการบริโภคทุกรูปแบบ ส่วนความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะดื่มแอลกอฮอล์ก็เคยเป็นที่รู้จักในชื่อดิปโซเมเนีย (dipsomania)

ความปรารถนาที่จะ **สัมผัส** อย่างควบคุมไม่ได้ คือฮาเฟเมเนีย (haphemania) ในขณะที่การรังเกียจการโดนสัมผัสคือฮาเฟโฟเบีย (haphophobia) ความหมกมุ่นกับเส้นขนมีได้ทั้งความรักในเส้นผม (trichomania) การรังเกียจเครา (pogonophobia) หรือการดึงผมแบบควบคุมไม่ได้ (trichotillomania) ส่วนความหวาดกลัวการ **อาบน้ำ** เป็นที่รู้จักกันในชื่อ อะบลูโทโฟเบีย (ablutophobia) และความรู้สึกว่าอยากอาบน้ำบ่อยๆ จนเกินปกติมักเกิดมาจากความกลัวสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรค (mysophobia)

ความหวาดกลัว **การอยู่คนเดียว** และการถูกทอดทิ้ง ปรากฏออกมาในรูปของความกลัวที่แคบ (claustrophobia) ความหวาดกลัวการนอนหลับ (hypnophobia) การหมกมุ่นกับความเศร้า (lypomania) ความหวาดกลัวการอยู่คนเดียว (monophobia) ความหวาดกลัวการไม่มีโทรศัพท์ (nomophobia) อาการกลัวความมืด (nyctophobia) ความหวาดกลัวความเงียบ (sedatephobia) และความหวาดกลัวการถูกฝังทั้งเป็น (taphephobia)

ความวิตกกังวลของเราที่เกี่ยวกับ **ผู้อื่น** หรืออาการกลัวสังคม อาจเกิดขึ้นในรูปของความกลัวที่เปิดโล่ง (agoraphobia) ความกลัวการหน้าแดง (erythrophobia) ความหวาดกลัวการถูกหัวเราะเยาะ (gelotophobia) ความหวาดกลัวการพูดในที่สาธารณะ (glossophobia) และอาการกลัว

การปัสสาวะในที่สาธารณะ ความกลัวและการรังเกียจคนบางกลุ่มก็มีทั้งความรังเกียจคนรักเพศเดียวกัน (homophobia) และอคติต่อคนสัญชาติหรือเชื้อชาติอื่น (xenophobia)

เมเนียแบบย้ำทำ (compulsive manias) ก็มีอยู่หลายแบบ มีทั้งอาการหมกมุ่นตัดสินใจไม่ได้ (aboulomania) ความบ้าการนับเลข (arithmomania) อาการบ้าการเดินทางหรือการเตร็ดเตร่ (dromomania) ความบ้าการเขียน (graphomania) ความบ้าการฆ่า (homicidal monomania) ความบ้าการตะโกน (klazomania) ความบ้าขโมยของ (kleptomania) ความบ้าโกหก (mythomania) ความบ้าเซ็กซ์ (nymphomania) ความบ้าการช้อปปิง (oniomania) และความบ้าการจุดไฟ (pyromania)

โฟเบียและเมเนียบางชนิดได้รับการ **ตั้งชื่อแบบสนุก ๆ** เป็นแนวเสียดสีหรือเล่นคำ มากกว่าที่จะเป็นการอธิบายถึงอาการจริง อย่างคำว่า ไอโบห์โฟเบีย (aibohphobia) เป็นที่รู้จักว่าเป็นความหวาดกลัวคำพาลินโดรม เออร์โกโฟเบีย (ergophobia) เป็นอาการรังเกียจการทำงาน กิฟโทเมเนีย (giftomania) เป็นความใจดีเกินเหตุ และฮิปโปโตมอนสโตรเซสควิเพดาลิโอฟเบีย (hippopotomonstrosesquipedaliophobia) เป็นความหวาดกลัวคำยาว ๆ

การรักษาโดยทั่วไปสำหรับโฟเบียและเมเนียคือ **การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม** ตามที่บรรยายไว้ในบันทึกเกี่ยวกับอาการกลัวความสูง (acrophobia) ความหวาดกลัวแมว (ailurophobia) ความหวาดกลัวแมงมุม (arachnophobia) อาการกลัวการบิน (aerophobia) อาการกลัวกบและคางคก (batrachophobia) ความหวาดกลัวเลือด การฉีดยา และการบาดเจ็บ ความหวาดกลัวพายุ (brontophobia)

อาการกลัวสุนัข (cynophobia) อาการกลัวการพูดในที่สาธารณะ (glossophobia) ความบ้าการขโมย (kleptomania) ความหวาดกลัวเชื้อโรค (mysophobia) อาการกลัวความมืด (nyctophobia) ความบ้าการแกะและดึงเล็บมือเล็บเท้า (onychotillomania) ความหวาดกลัวตุ๊กตา (pediophobia) ความหวาดกลัวเสียง (phonophobia) ความหวาดกลัวการสลัก (pnigophobia) ความพยายามของนักพฤติกรรมนิยมที่จะชักนำให้เกิดความกลัวก็มีอยู่ในบันทึกเกี่ยวกับความหวาดกลัวขนสัตว์ (doraphobia)

ความหมกมุ่นกับ **ตัวเลข** ของคนเรา มีทั้งความบ้าการนับเลข (arithmomania) ความหวาดกลัวเลขสิบสาม (triskaidekaphobia) และความหวาดกลัวเลขสี่ (tetraphobia)

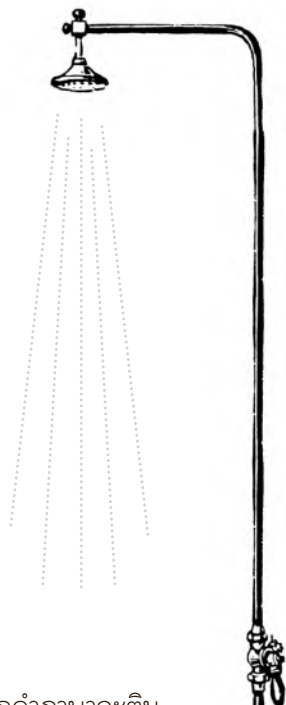
ความหมกมุ่นกับ **คำศัพท์** ก็มีทั้งความหลงใหลในคำบางคำ (onomatomania) การรังเกียจคำยาวๆ (hippopotomonstrosesquipedaliophobia) ความหวาดกลัวพาลินโดรม (palindromophobia) ความคลั่งไคล้หนังสือ (bibliomania) และความรู้สึกลอดไม่ได้ที่จะเขียน (graphomania)

แนวคิดด้านจิตวิเคราะห์ เกี่ยวกับเมเนียและโฟเบียปรากฏในบันทึกเกี่ยวกับความหวาดกลัวที่เปิดโล่ง (agoraphobia) ความหวาดกลัวแมงมุม (arachnophobia) ความบ้าการนับเลข (arithmomania) อาการกลัวที่แคบ (claustrophobia) ความหวาดกลัวขน (doraphobia) ความหวาดกลัวการหน้าแดง (erythrophobia) ความหวาดกลัวสาหร่าย (fykiaphobia) ความหวาดกลัวม้า (hippophobia) ความบ้าการขโมย (kleptomania) ความหวาดกลัวหนู (musophobia) อาการกลัวเชื้อโรค (mysophobia) การบ้าโกหก (mythomania) อาการกลัวความมืด

(nyctophobia) ความบ้าการซ้อปปีง (oniomania) ความหวาดกลัวนก (ornithophobia) ความหวาดกลัวตุ๊กตา (pediophobia) ความคลั่งไคล้ไฟ (pyromania) ความหวาดกลัวรถไฟ (siderodromophobia) ความหวาดกลัวชาวต่างชาติ ต่างสีผิว หรือต่างความเชื่อทางศาสนา (xenophobia)

ในบรรดาความหวาดกลัว **เสียง** มีทั้งความหวาดกลัวพายุ (brontophobia) ความหวาดกลัวลูกโป่ง (globophobia) ความหวาดกลัวโทรศัพท์ (telephonophobia) ความหวาดกลัวเสียงโดยทั่วไป (phonophobia) และอาการกลัวความเงียบ (sedatephobia)

โฟเบียและเมเนียที่หมิ่นเหม่จะเป็นอาการ **หลงผิด** มีตั้งแต่ความหวาดกลัวการโดนแมลงตัวเล็กๆ รังควาน (acarophobia) ความคิดว่าปีศาจเข้าสิง (demonomania) ความหมกมุ่นกับตัวเอง (egomania) ความหลงผิดคิดว่าตัวเองเป็นที่ปรารถนา (erotomania) ความหวาดกลัวเสียงน้ำ การมองเห็นน้ำ หรือการสัมผัสน้ำ (hydrophobia) การลำคัญตนว่ายิ่งใหญ่ (megalomania) ความเชื่อว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายนั้นเล็กมากๆ (micromania) ความกลัวสิ่งสกปรกและเชื้อโรคเข้าชั้นหมกมุ่น (mysophobia) และความกลัวทุกสิ่งทุกอย่าง (pantophobia)



ABLUTOPHOBIA อาการกลัวการอาบน้ำ

อาการกลัวการอาบน้ำ หรืออะบลูโทโฟเบีย มีที่มาจากคำภาษาละตินว่า *abluerе* (อะบลูเออร์) ซึ่งหมายถึงการชำระล้าง และ *phobia* (โฟเบีย) คำในภาษากรีกที่แปลว่าความกลัว ความกลัวนี้ส่งผลกระทบต่อเด็กๆ เป็นพิเศษ โดยมากมักจะเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นชั่วคราวซึ่งพบในวัยแรกเกิด แต่ในบางกรณีอาจมีอาการยาวนานได้เป็นปีๆ ครั้งหนึ่งเด็กสาวอายุ 17 ปีคนหนึ่งเคยบอกกับแกรนวิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ว่าเธอเคยกรีดร้องด้วยความหวาดกลัวถ้าต้องอาบน้ำจนกระทั่งเธออายุ 11 ขวบ และวัยรุ่นคนอื่นก็บอกเขาว่า ‘การต้องอาบน้ำทำให้ฉันกลัวจนตัวแข็งที่อ ตาของฉันกลืนออกมา และฉันก็แทบจะสิ้นไปด้วยความกลัว’

ความหวาดกลัวการอาบน้ำพบบ่อยในฝรั่งเศสช่วงต้นศตวรรษที่ 19 เมื่อหลายคนเชื่อว่าสิ่งสกปรกคือเกราะป้องกันโรคและกลิ่นเหม็นของเหงื่อเป็นหลักฐานว่าพวกเขามีพลังทางเพศและสุขภาพที่แข็งแรง อย่างที่นักประวัติศาสตร์ สตีเวน ชดาตตี

ได้อธิบายไว้ว่าการอาบน้ำให้สะอาดทุกซอกมุมนั้นเป็นเรื่องยากในสังคมที่มองว่าการเปลือยกายเป็นสิ่งที่น่าละอาย เช่นในกรณีของผู้หญิงคนหนึ่ง ที่โรงพยาบาลในชนบทของฝรั่งเศสที่โกรธหนักเมื่อได้รับคำแนะนำให้ไปอาบน้ำ ‘ฉันอายุ 68 แล้ว’ เธอพูดอย่างเคื่องๆ ‘และฉัน *ไม่เคย* ล้างตรงนั้น!’ ส่วนพวกชนชั้นสูงก็จุกจิกพอกัน ‘ไม่มีใครในครอบครัวฉันเคยอาบน้ำมาก่อน’ เคาน์เตสแห่งปอญญ์ย้อนคิด ‘ความคิดว่าจะเอาตัวลงไปอาบน้ำจนถึงระดับคอมันดูนอกรีต’

ในช่วงครึ่งหลังของศตวรรษที่ 19 เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งสกปรกกับการแพร่กระจายของโรค คุณครูจึงพยายามสอนแนวปฏิบัติด้านสุขอนามัยยุคใหม่ให้แก่เด็ก ๆ ที่ไม่เคยใช้ฟองน้ำหรือลงน้ำมาก่อนเลยในชีวิต กองทัพฝรั่งเศสเองก็พยายามปลูกฝังนิสัยรักษาความสะอาดให้เหล่าทหารเกณฑ์เช่นกัน และในปี 1902 กองทัพได้ตีพิมพ์ *Manuel d'hygiène* ที่ชี้แนะให้เหล่าทหารแปรงฟัน ชัดดูร่างกายของตัวเอง และใส่เสื้อกับกางเกงชั้นใน ในเมืองดูอาຍที่อยู่ทางตอนเหนือของฝรั่งเศส ผู้บังคับบัญชาได้สั่งให้ลูกน้องจับนายทหารปืนใหญ่หนุ่มคนหนึ่ง ผู้อ้างตัวว่ากลัวการอาบน้ำมาอาบน้ำ เหล่าทหารลากเพื่อนที่ตัวสกปรกของเขาเข้ามาในโรงอาบน้ำและจับเขาไว้ได้ฝักบัว จากคำบอกเล่าของซาดาตีทหารปืนใหญ่คนนั้นเสียชีวิตแปดวันให้หลัง และคิดกันว่าเหตุนี้จะมาจากความตกใจและความหวาดกลัวสัมผัสของน้ำบนผิวหนังของเขา ดูเหมือนว่าความกลัวจะเป็นสิ่งที่ฆ่าเขา

🖋️ ดูเพิ่มเติม : *aquaphobia, hydrophobia, mysophobia, thalassophobia*

ABOULOMANIA

อาการหมกมุ่นตัดสินใจไม่ได้

ในปี 1916 นักจิตวิเคราะห์ชาวอเมริกัน รالف ดับเบิลยู. ริดต์ ได้รักษาเสมียนธนาคารอายุ 22 ปี ที่มีอาการตัดสินใจไม่ได้จนผิดปกติ เสมียนคนนั้น ‘เอาแต่สงสัยในความสมเหตุสมผลและความถูกต้องของอะไรก็ตามที่เขาทำในชีวิตประจำวัน’ ทุกครั้งที่เขาเพิ่มตัวเลขเข้าไปแถวหนึ่ง เสมียนคนนั้นรู้สึกว่าเป็นต้องตรวจสอบแล้วตรวจสอบอีก เขากลับมาทวนการคำนวณทุกอย่างซ้ำทุกครั้งอย่างทุกข์ทน แม้จะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม ริดต์สังเกตว่าอาการอัมพาตทางจิตประเภทนี้มักเกิดขึ้นพร้อมกับอาการหลงผิดหวาดระแวง (paranoid delusions) อาการทั้งสองไขข้อสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว หรือสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น เขาวินิจฉัยเสมียนคนนั้นว่าเป็นอะบูลิเมเนีย

คำว่าอะบูลิเมเนียมาจากคำภาษากรีก *a* (ปราศจาก) *boulē* (เจตจำนง) และ *mania* (ความบ้าคลั่ง) คำนี้ได้รับการบัญญัติขึ้นโดยนักประสาทวิทยา วิลเลียม อเล็กซานเดอร์ แฮมมอนด์ ในปี 1883 แฮมมอนด์อธิบายว่าอะบูลิเมเนียเป็น ‘ความวิกลจริตรูปแบบหนึ่งที่มีลักษณะของความซึมเศร้า เบื่อชา หรือเป็นอัมพาตด้านความตั้งใจ’ เขาบรรยายถึงคนไข้คนหนึ่ง เป็นชายชาวแมสซาชูเซตส์ ผู้ถูกความลังเลใจเกาะกุมเวลาแต่งตัว หรือกำลังถอดเสื้อผ้า ทันทีที่เขาเริ่มถอดรองเท้าข้างหนึ่ง เขาจะเริ่มคิดว่าหรือเขาควรจะถอดอีกข้างก่อนดี เขาจะกลับไปกลับมาระหว่างรองเท้าสองข้างอย่างท้อใจอยู่หลายนาที ก่อนที่จะตัดสินใจเดินไปรอบๆ ห้องเพื่อที่จะใคร่ครวญถึงเรื่องนี้ จากนั้นเขาก็อาจจะเห็นตัวเองในกระจก สังเกตเห็นเงาไท่ แล้วก็คิดว่า ‘อ้อ แน่หนอนสิว่าเราควรจะถอดอันนี้ออกก่อน’ แต่เมื่อเขาพยายามจะถอดเงาไท่ออก เขาก็จะลังเลอีกครั้ง และรู้สึกหมดหนทาง ‘และถ้าเขาถูกทิ้งให้อยู่ตัวคนเดียว มันก็เป็นแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ’ แฮมมอนด์บันทึก ‘จนกระทั่งบ่อยครั้งที่พระอาทิตย์ขึ้นแล้ว

เขาก็ยังจดจ่ออยู่กับทุกฝีเข็มบนเสื้อผ้าของเขา

ในปี 1921 ปีแอร์ เจเน็ต จิตแพทย์ชาวฝรั่งเศสบรรยายถึงความรู้สึก 'ไม่สมบูรณ์' ที่ส่งผลต่อบุคคลเช่นนั้น ทำให้พวกเขาไม่พึงพอใจอยู่เรื่อยราวกับว่ามีบางอย่างขาดหายไป พวกเขา 'มองดูตัวเอง' เข้านึกไว้ 'และด้วยพลังของการสังเกต ผ่านความวิตกกังวลเกี่ยวกับตัวเอง พวกเขาจึงกลายเป็นพวกช่างวิเคราะห์โดยอัตโนมัติตลอดกาล พวกเขากลายเป็นนักจิตวิทยา ซึ่งในทางหนึ่งก็เป็นโรคทางจิตใจ' เจเน็ตชี้ว่า อะบูลิเมเนียเป็นความหมกมุ่นที่ผุดขึ้นจากการครุ่นคิดคำนึงเรื่องตัวเอง เป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้จากการที่คนเรามักจะย้อนนึกถึงความคิดของเราเอง

ดูแปลกที่จะจัดหมวดหมู่ความลังเลรีรอว่าเป็นการย่ำทำ เพราะการไม่สามารถตัดสินใจได้ ดูเหมือนความหวาดกลัวการผิดพลาดมากกว่าความโลเล แต่ในการระบุความลังเลเกินเหตุว่าเป็นเมเนีย แฮมมอนด์ได้เตือนใจเรวว่าไม่ใช่แค่อาการขาดความเชื่อมั่น แต่เป็นสภาวะอารมณ์อันทรงพลัง เป็นสภาพที่ทั้งปั่นป่วนและเจ็บปวด เพราะความเป็นไปได้ทั้งหมดยังคงอยู่ อนาคตหลายแบบกำลังเบียดบีบกันมา และยังไม่มีทางไหนถูกปิดตาย

 ดูเพิ่มเติม : *arithmomania, mysophobia, syllogomania*

ACAROPHOBIA

อาการกลัวแมลงตัวจิ๋ว

อคาโรโฟเบีย มาจากคำว่า *akari* (อาคาริ) ในภาษากรีก แปลว่า ตัวไร โฟเบียนี้คือความหวาดกลัวแมลงตัวเล็กๆ แบบสุดขีด ระบุอาการเป็น

ครั้งแรกโดยแพทย์ผิวหนังชาวฝรั่งเศส จอร์จ ชิเปียร์จ ในปี 1894 ซึ่งสามารถพัฒนาไปเป็นความเชื่อว่ามีชีวิตตัวจิ๋วๆ ได้เข้ามาบุกรุกร่างกายเรา ความรู้สึกคันแบบ ‘ความรู้สึกคล้ายแมลงไต่’ อาจเกิดขึ้นจากการจินตนาการ หรือจากสภาพร่างกาย เช่น โรคผิวหนัง วัณโรค ซิฟิลิส มะเร็งผิวหนัง ภาวะของวัยหมดประจำเดือน หรือโรคขาดสารอาหาร นอกจากนั้นอาการคันยังอาจเกิดจากสารต่างๆ เช่น สารกำจัดศัตรูพืช เมทแอมเฟตามีน และโคเคน

ด้วยความที่อาการคันถูกชี้แนะให้เกิดขึ้นได้ง่าย ในบางครั้งอาการกลัวแมลงแบบหลงผิดสามารถติดต่อกันจากคนสู่กันได้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข วิลเลียม จี. วัลตรอน ได้ตรวจสอบรายงานหลายฉบับที่ว่าด้วยเรื่องการถูกแมลงกัดในสถานที่ทำงานในเมืองลอสแอนเจลิสเมื่อทศวรรษ 1960 เขาเข้าไปตรวจสอบศูนย์จองเที่ยวบินแห่งหนึ่ง พนักงานผู้หญิงทั้งหมดมีความรู้สึกแปลกๆ และความรู้สึกเหมือน ‘กำลังถูกตึง’ เล็กน้อยที่ถุงน่องในลอนบริเวณเหนือข้อเท้าพอดี วัลตรอนตรวจไม่พบแมลงในสถานที่นั้น แต่เขาสันนิษฐานว่าพนักงานผู้หญิงอาจรับประจุไฟฟ้าสถิตจากสายเคเบิลโทรศัพท์ที่ไม่มีอะไรคลุมไว้ได้โต๊ะทำงานของพวกเขา เขาสังเกตเห็นว่าขวัญกำลังใจของเหล่าพนักงาน 150 คนอยู่ในระดับต่ำ เขาคิดว่า บางทีสภาพการทำงานที่กดดันอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายตัวเหมือนโดนบางอย่างทิ่ม พนักงานนั่งประจำที่โต๊ะทำงานเป็นเวลาหลายชั่วโมง ทำรายการจองตั๋วที่ซับซ้อนผ่านทางโทรศัพท์ ในขณะที่หัวหน้าสามคนเฝ้ามองดูพวกเขาอยู่ตลอดเวลาจากบูธมืดๆ ด้านหนึ่งของห้อง วัลตรอนแนะนำกับบริษัทสายการบินให้คลุมสายเคเบิลโทรศัพท์และเปิดไฟตรงบูธผู้ควบคุมดูแล หลังจากทำอย่างนั้น เหล่าพนักงานหญิงก็บอกเขาว่าอาการคันหายไป