

Fobiile in 10 explicatii

Aceste aspecte medicale practice va sunt oferite cu sprijinul companiei



1. Fobie versus teama. Teama este o senzatie utila, ce te ajuta impotriva asumarii unor riscuri prea mari, insa fobia este senzatie de teama nejustificata, irationala, intensa ce apare in anumite situatii. Astfel, fobia sociala este semnificativ mai mult decat timiditatea sau jena de a vorbi in public. In cazul fobiei sociale, persoana sufera o neliniste extrema in momentul interactiunii cu ceilalati si se intreaba in mod exagerat cum vor fi interpretate actiunile sau cuvintele lui. Fobia sociala netratata duce la izolare sociala ce intretine boala.
2. In cazul copiilor nelinistea extrema se poate manifesta prin crize de plans si agatat de bratul parintelui sau chiar crize de isterie. Senzatie de greata, diareea, transpiratiile reci si tremuraturile, furnicaturile, probleme de respiratie si senzatie de ameteala, leşin sau sufocare intregesc tabloul unei fobii.
3. In unele cazuri nelinistea e atat de intensa incat provoaca o inghetare a actiunilor, o paralizie. Agorafobia (teama de locuri publice: pietea, poduri, etc) sau claustrofobia (teama de spatii inchise: ascensor, tuneluri) ii pot face pe pacienti sa- si reprime orice actiune in astfel de circumstante. Agorafobia apare de doua ori mai frecvent la femei decat la barbati. Claustrofobia poate determina frecvent aparitia unor atacurilor de panica.
4. De multe ori fobiile pot fi declansate de experiente neplacute din copilarie, cum ar fi prezenta unui copil inchis intr-o camera intunecoasa unde nu gaseste intrerupatorul , a unui copil blocat de cineva intr-un spatiu din care nu poate sa iasa, a unui copil pierdut de parinti in multimea de oameni sau atunci cand copilul isi prinde capul intre elementele unui gard si nu poate sa revina la pozitia initiala. Si fobiile legate de animale isi au adesea originea in copilarie -arahnofobia (teama de paianjeni) ophidiofobia (frica de serpi) ornitofobia (teama de pasari) si apifobia (teama de albine) sunt cateve dintre zoofobii. Uneori ele dispar la varsta adulta.
5. Acrofobia (teama de inaltimi) si fobiile legate de zbor (aerofobia) sunt tratate azi cu succes prin metode de psihoterapie ce implica utilizarea unor imagini tridimensionale
6. Hemophobia (frica de sange) si tripanofobia (frica de injectii) pot fi adesea asociate cu pierderea constientei atunci cand sunt initiate aceste proceduri. In cazul carcinofobiei (fricii de cancer) orice senzatie de disconfort corporal devine un semn sugestiv pentru tumora pe care pacientul considera ca se dezvolta in corpul sau.
7. Fobiile ii determina pe oameni sa-si schimbe obiceiurile si le afecteaza relatiile de familie, prietenii si cariera. Multi dintre pacienti ajung din nefericire sa apeleze la alcool in locul unor sedinte de psihoterapie. Prezenta fobiilor la alcoolici e de 10 ori mai mare decat la celelalte persoane.
8. Desensibilizare e un proces destul de indelungat deoarece implica o recastigare a increderii pacientului in ceea ce ii determina fobia. Ratele de succes insa sunt bune
9. Tratamentul medicamentos prescris de medic, tehnicile de relaxare si invatarea respiratiei profunde pot sa ajute in reducerea simptomelor.
10. La unii pacienti, decidofobia (teama de a lua decizii) poate sa influenteze negativ prezentarea pacientului la un consult medical si e util ca cei din jur sa-l sprijine ca sa faca acest demers.