PSIHOEDUKACIJSKI SADRŽAJ – SPECIFIČNA FOBIJA

Strah od otvorenih prostora i visine

Što je to što me muči?

Problem koji Vas muči i s kojim ste došli ima svoj naziv – **fobija**, konkretno **akrofobija (strah od visine) i agorafobija (strah od velikih, otvorenih prostora)**. Specifične fobije prate **strahovi od određenih objekata, životinja ili situacija**. Iako, kod fobije strah nije običan strah, jer važno je znati da **strah kao jedna od glavnih emocija ima svoju funkciju**, a ona je da nas često štiti na način da bježimo od opasnosti upravo zbog straha. **Strah kod fobije** je malo drugačiji – on je **pretjeran, uporan, ali uglavnom nerealističan**, jer će se fobijom nazvati veliki strah vezan samo uz one stvari koje ne bi trebale izazivati takvu reakciju. Problem koji želite riješiti je prisutan kod mnogo ljudi koji također osjećaju pretjeran strah vezan uz specifične stvari, a s obzirom da ih se boje, svjesno ih izbjegavaju.







Zašto mi se ovo događa?

Možda će Vam biti nejasno kako to da Vam se to događa i koji je točan izvor problema. Važno je da razdvojimo **potencijalne razloge zašto je možda sve počelo i razloge zašto se nastavlja događati opet i opet**. Jedna od teorija za nastanak problema s kojim se Vi nosite je da **su ljudi skloni razviti fobije od stvari koje su u davna, pretpovijesna vremena bile opasna za nas**. Između ostalog, tu pripada i visina uz velike otvorene prostore – bilo je vrlo korisno bojati se nečeg takvog davno, jer je taj strah čuvao ljude od potencijalnih padova s npr. visokih stijena ili potencijalnih opasnosti i napada iz velikih, nepreglednih i otvorenih mjesta. Ipak, strahovi od velikih prostora i visina nisu toliko prilagođeni današnjem velikom i visokom svijetu. Drugi potencijalni izvor problema je naučeni strah – ponekad povežemo neugodno iskustvo s onim čega se bojimo, ili imamo priliku gledati nekoga iz naše okoline kako se nečega boji i to s vremenom usvojimo. Također je moguće da strah temeljimo na nekoj krivoj informaciji i čestom predviđanju najgoreg, a nismo skloni propitivati je li naš strah realan i možemo li neugodu koju on u nama stvara tolerirati.

Ono što je sigurno, **izbjegavanje** stvari i situacija koje izazivaju jaki strah taj strah na kraju i **održava**. Ako se bojimo visina (akrofobija) i velikih otvorenih prostora (agorafobija), nama je apsolutno logično to onda izbjegavati, kako bismo izbjegli neugodne osjećaje. Ono što se onda događa je da **učimo sami sebe kako je izbjegavanje način za smanjivanje neugodnog osjećaja straha**, tako da **nastavljamo izbjegavati, pa se nastavljamo i bojati**. Ne dajemo si priliku ući i ostati u situaciji, tolerirati neugodu i dokazati si da možemo izdržati i na kraju krajeva prevladati strah. Problem dodatno podržavaju i nešto što se zovu **sigurnosna ponašanja** – određene stvari koje radimo ili govorimo jer mislimo da će nas zaštiti od neugode, pa tako te stvari za nas postaju nužne da bismo prevladali strah. Možemo razgovarati o tome postoji li kod Vas nešto takvog tipa.

Kako pomoći?

Kognitivno-bihevioralna terapija ima načine kako pristupiti Vašoj specifičnoj fobiji i pomoći u rješavanju problema. Strah koji osjećate bi se trebao **smanjiti i postupno nestati** ako mu se počnete **izlagati** – tad ćete iz vlastitog iskustva sebi moći dokazati da je Vaša fobija ustvari nije utemeljena na stvarnoj opasnosti. Mnogima je stresno na početku terapije, to je uobičajeno i normalno – ono što je važno je da budete spremni terapiji dati šansu. Što više radimo na izlaganju, to je vjerojatnije da će se problem riješiti. Prvo ćemo napraviti popis svih objekata i situacija koji stvaraju strah, ocijeniti koliko je strah intenzivan za svaku pojedinu stvar i što sve mislite da se može dogoditi ako se izložite. Izlaganje će biti postupno i kroz sve ćemo detaljno proći i objasniti korake ranije. Vi određujete tempo i u svakom trenu imate pravo odbiti bilo što.





Mnogi s problemom poput Vašeg nakon tehnika izlaganja primjećuju **značajna poboljšanja** za koja su sposobni nakon već nekoliko seansi. Kako bi što prije bilo bolje, proći ćemo kroz situacije koje izazivaju najveći strah i dogovoriti postupni **plan izlaganja**, dok će i između seansi postojati određene **domaće zadaće** kroz koje ćete vježbati tehnike naučene u terapiji, što značajno doprinosi bržem boljitku.

Dodatni informacijski materijali