



## SPECIFIČNA FOBIIJA

### ŠTO JE, ZAŠTO NASTAJE I KAKO JU PREVLADATI

Specifična fobija je **nerealni strah** od određenog objekta/situacije odnosno strah od susreta ili očekivanja susreta s tim objektom/situacijom. Rezultira značajnom anksioznošću i **željom da se izvor straha izbjegne**.

**Vrlo je uobičajena pojava** - 60 % odraslih ima nekakav strah ili čak više njih (najčešći je strah od određenih životinja, visine, vode, zatvorenih prostora, javnog prijevoza, ali i niz drugih).

#### Kada strah postaje specifična fobija?

- kada je uporan i povezan s intenzivnom anksioznošću
- kad stvara značajne neugode i teškoće u svakodnevnom funkcioniranju.



#### ODAKLE STRAH DOLAZI?

**Iz evolucijske perspektive**, našim precima strah je povećavao šansu za izbjegavanje potencijalnih opasnosti i preživljavanje u primitivnim okruženjima. Takvi, ranije korisni strahovi, u današnjem svijetu više nisu tako adaptivni, no i dalje postoje kod mnogih ljudi.

**Strah može biti naučen**. Primjerice, moglo se dogoditi da je neko loše iskustvo koje ste imali povezano sa stvarima kojih se bojite (npr. ako vas je ugrizao pas, bojite se psa) ili da ste opažali nekoga tko se boji i učili iz njegovog straha (npr. netko iz vaše obitelji se bojao psa i vi ste naučili taj strah od njega).

Isto tako, strah može nastati **iz različitih iskrivljenja u mišljenju** (npr. može se temeljiti na netočnoj informaciji, na sklonosti predviđanju najgoreg i sl.).

#### ZAŠTO JE NUŽNO SUOČITI SE SA STRAHOM?

Osobe sa specifičnom fobijom izbjegavaju izvor svog straha. Takvo izbjegavanje je uobičajeno jer je izbjegavanje naš prirodni, biološki uvjetovan način osiguravanja sigurnosti. Nažalost, izbjegavanje izvora straha je loša navika koju je teško napustiti.

**Izbjegavanjem se strah održava i teško ga je prevladati**. Primjerice, ako se bojite aviona i nikad nećete ući u avion, to smanjuje vašu anksioznost i uči vas da je izbjegavanje objekta straha način za njegovo smanjenje. Osim izbjegavanjem, strah se održava i tzv. sigurnosnim ponašanjima odnosno određenim stvarima koje činite ili radite, a za koje mislite da će vas zaštititi. Primjerice, u avionu ćete se držati za svoje sjedalo ili tražiti ohrabrenje od suputnika. Na taj način možete početi vjerovati da su takva ponašanja nužna da biste prevladali svoj strah čime se otežava njegovo prevladavanje.

Teško je napredovati ako ne činite stvari zbog kojih vam je neugodno. **Suočavanje je ključno da biste se osjećali bolje i prevladali svoj strah**. Kognitivno-bihevioralna terapija može vam pomoći u suočavanju sa zastrašujućim podražajem kako biste naučili da nije opasan. Vaš strah počet će slabjeti kada iz iskustva naučite da je neutemeljen. Većina klijenata uz pomoć kognitivno-bihevioralne terapije uspije smanjiti napetost te postanu sposobni raditi stvari kojih su se ranije bojali i počnu se osjećati učinkovitijima.

