

## OBJAŠNENJA NASTANKA FOBIJA

### Biološko- evolucijsko

Predmet najčešćih specifičnih fobija uglavnom su okolnosti/bića koja su našem primitivnom mozgu predstavljala **opasnost**. Noviji modeli predlažu da nam je mozak samo skloniji usvojiti strahove koji su nam korisni, tj. koji nas štite.

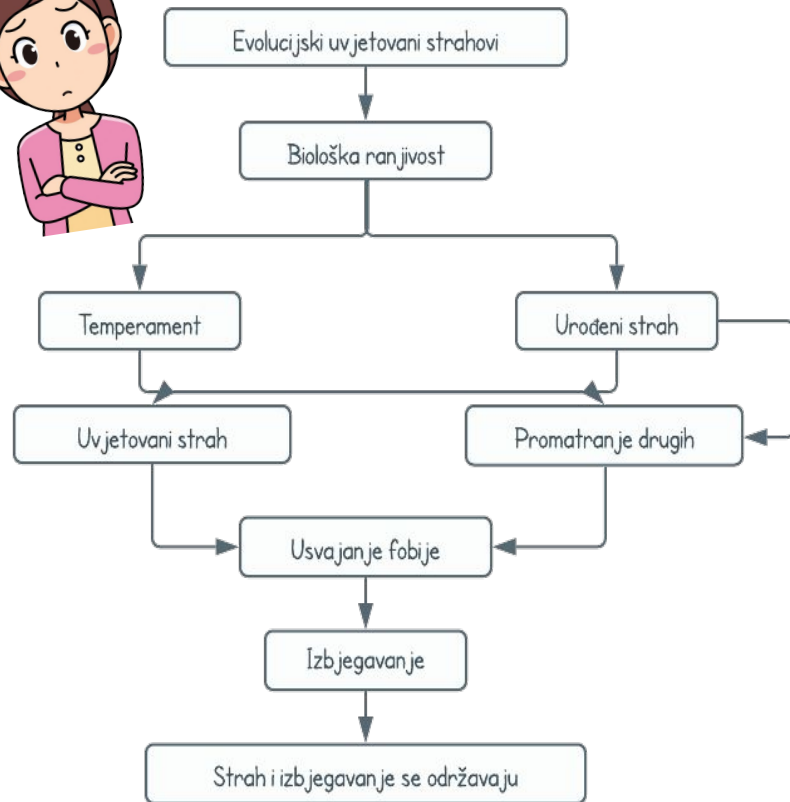
### Bihevioralno

Učenje fobija događa se ili **neposredno**, tako da se nešto zastrašujuće upari s nečim dotad neutralnim, zbog čega se razvije strah i od neutralnog, ili **posredno**, opažanjem i imitiranjem tuđe reakcije straha. Fobija se zatim održava izbjegavanjem predmeta straha, istovremeno zbog olakšanja koje ono izaziva i nepoznavanjem činjenica koje bi smanjile subjektivni osjećaj opasnosti.

### Kognitivno

Rana iskustva stvaraju određene obrasce razmišljanja koji dovode do selektivne pažnje, procjene, pamćenja i strategije odnošenja prema predmetu straha.

## OTKUD MOJ STRAH I ZAŠTO OPSTAJE?



## KAKO SI POMOĆI?

Kognitivno-bihevioralni tretman specifičnih fobija temelji se na suočavanju sa strahovima, a ne izbjegavanju.

Malo po malo izlagat ćete se situacijama koje vam stvaraju nelagodu. Važno je da terapeutkinji kažete koje su to situacije, koliko je strah intenzivan, što vjerujete da vam se može dogoditi i o čemu pritom razmišljate.

Terapeutkinja će vas pažljivo voditi i podržavati tijekom cijelog tretmana. Na početku ćete vjerojatno zamišljati situacije kojih se bojite, a onda možda gledati druge ljude u tim situacijama pa ih s vremenom i imitirati. Zapamtite: na ništa vas se neće prisiljavati, nema iznenađenja i vi diktirate tempo!

Između terapija imat ćete i aktivnosti uz koje ćete provježbati naučeno s terapije.

Mnogim klijentima pomogne već svega par tretmana, nakon kojih se smanji nelagoda i mogu se suočiti sa strahovima.



## SPECIFIČNE FOBIIJE

Strah od određenog predmeta, životinje ili situacije koji je dovoljno značajan da izaziva izrazitu neugodu, često je iracionalan i ometa svakodnevni život.

Čak oko 60% ljudi izražava da ima barem jednu fobiju.

### VRSTE FOBIIJA:

