

OBRAZAC 7.5 Informacije za pacijente o specifičnoj fobiji

ŠTO JE SPECIFIČNA FOBIIJA?

Specifična fobija je strah od određenog objekta, životinje ili situacije. Strah je dovoljno velik da želite izbjeći situaciju ili je doživljavate samo sa značajnom anksioznošću. Strahovi i fobije su veoma uobičajeni. U nedavnom nacionalnom istraživanju, 60% intervjuiranih je izvijestilo da se boje određene situacije ili stvari. Najčešću su strahovi bili strahovi od kukaca, miševa, zmijsa, šišmiša, visina, vode, javnog prijevoza, oluja, zatvorenih prostora, tunela i mostova. Mnogi ljudi izvještavaju da se boje više stvari i da ih svjesno izbjegavaju. Zapravo preko 12% ljudi je navelo da su njihovi strahovi specifične fobije. To znači da su njihovi strahovi uporni i da su povezani s intenzivnom anksioznošću; izbjegavali su ili željeli izbjeći određene situacije; shvaćali su da su njihovi strahovi pretjerani i nerazumni; i da njihovi strahovi dovode do neugode i teškoća u njihovu normalnom životu.

KOJI SU UZROCI SPECIFIČNE FOBIIJE?

Postoji nekoliko uzroka specifične fobije. Kognitivno-bihevioralni teoretičari razlikuju kako ste naučili bojati se nečega i zašto se još uvijek bojite te stvari čak i godinama kasnije.

Neki teoretičari pretpostavljaju da su ljudi skloni razviti fobije od objekata, životinja ili situacija koje su bile opasne u pretpovijesna vremena. Primjerice, kukci, miševi, zmijsa, mnoge druge životinje, visine, stranci, mostovi i voda su bili potencijalno opasni za davne ljude. U divljem okruženju, ovi strahovi su bili veoma prilagodljivi i korisni. Ljudi s tim strahovima su bili bolje pripremljeni da izbjegnu prijanje, otrovne ugrize, padanje sa stijene ili mostova, ubojstvo ili utapanje. No u današnjem tehnološkom svijetu, ovi strahovi više nisu onako precizni kao što su bili. Drugi izvor fobija je putem učenja – ili povezivanje lošeg iskustva sa stvari koje se bojite (primjerice, možda vas je ugrizao pas pa ste razvili strah od pasa) ili opažanje nekoga tko se boji i učenje iz njegova straha (primjerice, možda su drugi članovi obitelji imali strah od letenja i vi ste naučili taj strah od njih). Treći razlog fobija mogu biti iskrivljenja u mišljenju. Primjerice, fobija se može temeljiti na netočnoj informaciji, na sklonosti predviđanju najgoreg, na sklonosti nekorištenju dokaza za propitivanje fobije ili na vjerovanju da ne možete tolerirati anksioznosti. Jednom kada naučite strah ili fobiju, ona se održava na niz načina. Najvažniji razlog jest da izbjegavate situaciju koje se bojite. Ako se bojite letenja, osjećate se manje anksiozni svaki put kada odlučite izbjeći ući u avion. Svaki put kada izbjegnute letenje, učite sebe da "je način za smanjivanje mog strah izbjegavanje" - odnosno učite izbjegavati. To je kao uzimanje pića svaki put kada ste anksiozni – učite piti više jer to privremeno smanjuje vašu anksioznost. Ali izbjegavanjem stvari kojih se bojite, nikada ne naučite da možete prevladati svoj strah. Drugi način na koji održavate svoj strah je uključivanjem u "sigurnosna ponašanja". Ovo su stvari koje činite ili kažete, a za koje mislite da će vas zaštititi. Primjerice, u dizalu se možete držati za stranu ili u avionu se možete držati za svoje sjedalo. Ili možete ponavljati molitve ili na drugi način tražiti ohrabrenje kada ste u zastrašujućoj situaciji. Možete početi vjerovati da su ova sigurnosna ponašanja nužna za vas kako biste prevladali svoj strah.

KAKO KOGNITIVNO-BIHEVIORALNA TERAPIJA MOŽE POMOĆI?

Vaš strah i anksioznost će početi slabjeti kada iz iskustva naučite da je vaša fobija neutemeljena. Kognitivno-bihevioralna terapija za specifičnu fobiju pomaže vam da se suočite sa strahom umjesto da ga izbjegavate. Kako biste prevladali svoj strah, vaš terapeut će tražiti da napravite popis objekata ili situacija kojih se bojite, opišete koliko

Iz "Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje", drugo izdanje (Guilford Press, 2012). Izdavačka prava Robert L. Leahy, Stephen J. F. Holland i Lata K. McGinn. Dopuštenje za umnožavanje ovog obrasca daje se kupcima ove knjige samo za osobnu upotrebu (za detalje vidjeti stranicu o izdavačkim pravima).

OBRAZAC 7.5 Informacije za pacijente o specifičnoj fobiji (str. 2 od 2)

je strah intenzivan i navedete koja su vaša vjerovanja o svakom objektu ili situaciji (primjerice, mislite li da ćete se uprljati, umrijeti, biti napadnuti ili poludjeti?). Vaš terapeut će možda tražiti da zamislite slike zastrašujuće situacije i zadržite tu sliku u mislima dok se ne osjetite manje anksiozni. Možete opažati kako terapeut radi stvari kojih se bojite i kasnije ga možete imitirati. Vaše izlaganje stvarima kojih se bojite bit će postupno: vaš će vam terapeut sve objasniti prije njega; možete odbiti činiti bilo što; neće biti iznenađenja; i vi ćete odrediti tempo kojim ćete napredovati. Većina pacijenata koristeći ove tehnike pokaže manju napetost; postanu sposobni raditi stvari kojih su se bojali i osjećaju se učinkovitijim u svojim životima. Mnogi su pacijenti sposobni za brzo poboljšanje u nekoliko seansa. Ovisno o strahu, između 80 i 90% pacijenata postigne poboljšanje korištenjem ovih tehnika. Iako neki pacijenti mogu koristiti antidepresive ili anksiolitike za ove strahove, tretmani koje smo opisali ne zahtijevaju lijekove.

ŠTO SE OČEKUJE OD VAS KAO PACIJENTA?

Prevladavanje strahova može zahtijevati da se postupno izlažete situacijama koje vas čine anksioznim. Trebali biste dati na znanje terapeutu koje vas situacije ili stvari čine najviše anksioznim, koje vrsti misli imate o njima i jeste li spremni iskusiti određenu anksioznost kako biste prevladali ove strahove. Vaš će vas terapeut voditi kroz postupno izlaganje ovim situacijama. Morat ćete izvršiti određene domaće zadaće između terapijskih seansi, putem kojih ćete vježbati mnoge od onih stvari koje ste učili u seansama sa svojim terapeutom.
