

PSIHOEDUKACIJA

JEDNOSTAVNE FOBIIJE

ŠTO JE JEDNOSTAVNA FOBIJA?

⇒ Trajan i snažan strah od određenog objekta ili situacije pri čemu je razina anksioznosti pretjerana u odnosu na stvarnu prijetnju ili opasnost

Simptomi

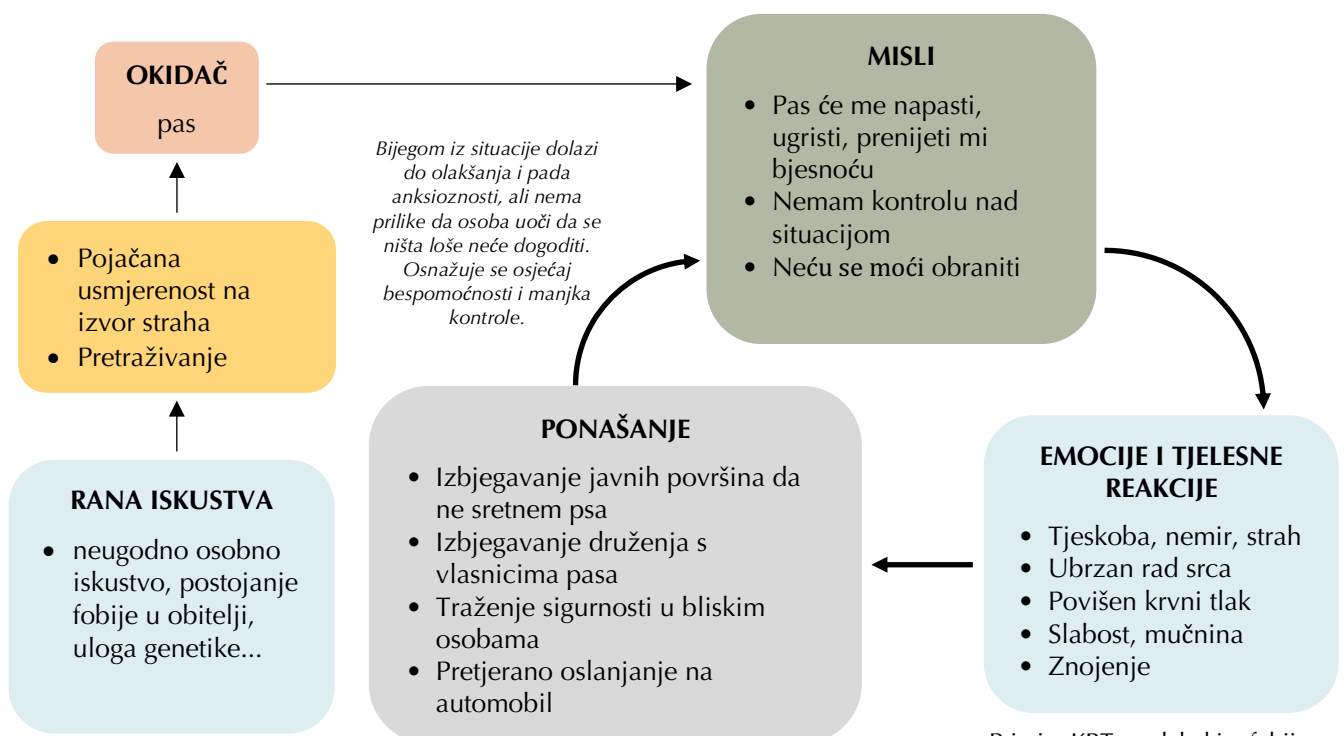
- Jaka anksioznost prije ili tijekom izloženosti objektu/situaciji
- Snažna potreba za izbjegavanjem izvora straha
- Osoba je svjesna da je strah pretjeran, ali si ne može pomoći
- Osjećaj uznemirenosti i nelagode zbog simptoma fobije
- Otežano svakodnevno funkcioniranje
- Narušena kvaliteta života

Najčešći izvori straha

- Insekti i razne životinje
- Okolišni elementi (visina, voda, oluja)
- Krv, injekcije, ozljede
- Let avionom, zatvoreni prostori poput lifta, tunela i sl.
- Povraćanje, gušenje

KINOFOBIJA – STRAH OD PASA

- ⇒ Fobija od životinja **jedna je od najčešćih fobija** – jedna od pet osoba ima strah od životinja, pri čemu jedna trećina od pasa
- ⇒ Strah ima **važnu evolucijsku ulogu** – strah od životinja (pogotovo velikih i potencijalno opasnih) povećavao je šansu za preživljavanjem te je određena razina straha normalna i prihvatljiva
- ⇒ **Najčešći uzroci** razvoja straha su osobno ili tuđe traumatsko iskustvo, prenošenje straha s roditelja na dijete, učenje, uloga genetike, evolucije, utjecaj kulture



KBT METODE U TRETMANU FOBIJA

⇒ 80-90% ljudi osjeti promjenu na bolje nakon 1 do 5 susreta

SUOČAVANJE – stvaranje ljestvice situacija koje izazivaju anksioznost od najslabije do najjače te postepeno izlaganje istim, npr. gledanje videa o psima, odlazak u park, stajanje u blizini velikog psa na uzici i sl.

Primjer suočavanja kod kinofobije:

R. br.	Situacija	Anksioznost
1.	Promatranje slika pasa	10/100
2.	Gledanje videa o psima	20/100
3.	Stajanje na udaljenosti od 10 metara kraj manje pasmine na uzici	35/100
4.	Stajanje na udaljenosti od 5 metara kraj manje pasmine na uzici	40/100
5.	Dodirnuti štene ili manjeg psa na uzici	45/100
6.	Držati u naručju štene ili manjeg psa	50/100
7.	Stajanje u blizini parka za pse	65/100
8.	Prolazak pored velike pasmine na uzici bez prelaska na drugu stranu ulice	70/100
9.	Stajanje na udaljenosti od 10 metara kraj velikog psa na uzici	75/100
10.	Stajanje na udaljenosti od 5 metara kraj velikog psa na uzici	80/100
11.	Stajanje na udaljenosti od 1 metra kraj velikog psa na uzici	85/100
12.	Maziti velikog psa po leđima	95/100
13.	Maziti velikog psa po glavi	100/100

PREPORUKE

Dokumentarni filmovi:

- “Dogs & Us – The secrets of an unbreakable friendship” (dostupan i na YouTubeu)
- “Biti na usluzi”

Knjiga:

- “Practical hacks on how to overcome the fear of dogs”, Corrie Burns

Filmovi:

- “Hachiko: Priča o psu”, “Put kući jednog psa”, “Smisao života jednog psa”

LITERATURA

Leahy, R. L., Holland, S. J. i McGinn, L. K. (2014). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. i Clark, D. M. (1989). Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. Oxford University Press.

Antony, M. M. i McCabe, R. E. (2005). Overcoming animal and insect phobias: How to conquer fear of dogs, snakes, rodents, bees, spiders, and more. New Harbinger Publications, Inc.

Cynophobia - fear of dogs. (19. studeni 2021.). U: *Cleveland Clinic*. Preuzeto 21. studenog 2023., sa <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22082-cynophobia-fear-of-dogs>