

Specifične fobije

Što je specifična fobija?



Specifična fobija je jak i iracionalan strah od neke stvari, životinje ili situacije. Mnogi ljudi imaju određene strahove, ali da bi se strah smatrao fobijom, on mora izazivati jaku anksioznost i uznemirenost te značajno ometati funkcioniranje osobe. Primjerice, osoba koja ima strah od dizala možda će se svaki dan na posao uspinjati stubama, makar to značilo da će zakasniti, a osoba koja ima strah od povraćanja možda će izbjegavati druženja i time propustiti provoditi vrijeme s bliskim ljudima. Pritom većina ljudi prepoznaje da je strah iracionalan, ali si ne može pomoći. Često se javlja i anticipatorna anksioznost, odnosno tjeskoba već pri samoj pomisli na situaciju koje se osoba boji. Na primjer prije izlaganja situacijama u kojima bi moglo nastupiti povraćanje. Dijagnoza specifične fobije nije rijetka, procjenjuje se da će oko 9% ljudi razviti neku fobiju tijekom života.



Koji su uzroci specifične fobije?

Više je načina na koje se fobija razvija. Smatra se da smo evolucijski uvjetovani da lakše razvijamo strahove od onoga što nam je u prošlosti, kao vrsti, moglo ozbiljno naškoditi, poput kukaca, zmija, visina ili krvi, jer su nas kukci ili zmije mogli ugristi i otrovati, s visokih smo mjesta mogli pasti i ozlijediti se, dok je prizor krvi mogao značiti kobne posljedice. Nekad su takvi strahovi povećavali šansu za preživljavanje. Iako u modernom svijetu više nemamo iste opasnosti, naš mozak može zadržati stare obrasce reagiranja. Drugi izvor fobija je putem učenja, bilo da je to povezivanje lošeg iskustva sa stvari koje se bojite (na primjer možda vas je ugrizao pas pa ste razvili strah od pasa) ili opažanje nekoga tko se boji i učenje iz njegovog straha (na primjer možda su drugi članovi obitelji imali strah od pasa pa ste vi naučili taj strah od njih). Treći razlog fobija mogu biti iskrivljenja u mišljenju poput netočnih informacija, sklonosti predviđanju najgoreg ili vjerovanja da ne možemo podnijeti anksioznost (na primjer osoba koja se boji letenja avionom može misliti da će se njen avion sigurno srušiti).

Fobiju održava izbjegavanje. Svaki put kada izbjegnemo situaciju koja nas plaši, kratkoročno se osjećamo bolje, ali dugoročno održavamo naš strah. Što osoba dulje izbjegava objekt straha, to strah više raste i postaje teže suočiti se s njim. Također, izbjegavanjem stvari kojih se bojite nikada ne naučite da možete prevladati svoj strah. Još jedan način održavanja straha jesu “sigurnosna ponašanja”, odnosno stvari koje činite ili kažete, a za koje mislite da će vas zaštititi. Na primjer osoba koja ima emetofobiju (strah od povraćanja) može gdje god da ide sa sobom nositi vrećicu u koju može povraćati, za slučaj da joj postane loše. Takva ponašanja stvaraju dojam da nam trebaju kako bismo se osjećali sigurno i kako bismo prevladali strah, iako to zapravo nije tako.



Tretman specifične fobije

Dobra vijest jest da tretman specifične fobije postoji i on je vrlo učinkovit - 80-90% ljudi postigne značajnu i trajnu promjenu u nekoliko susreta. U kognitivno-bihevioralnoj terapiji osoba uči suočiti se sa strahom umjesto da ga izbjegava. Terapeut će zajedno s osobom razraditi popis situacija koje izazivaju strah i uvjerenja koja ga održavaju (na primjer misli da će osoba umrijeti ako doživi neku situaciju). Ključni dio terapije je izlaganje objektu straha – uživo, u mislima ili pomoću virtualne stvarnosti – dok se anksioznost ne smanji. Ponekad se koristi i interoceptivno izlaganje, koje pomaže u suočavanju sa strahom od tjelesnih senzacija, poput osjećaja mučnine, vrtoglavice ili ubrzanog kucanja srca, kako bi osoba naučila da one nisu opasne. Izlaganjem se razbija krug izbjegavanja, a osoba postupno uči da objekt njenog straha nije toliko opasan koliko se činio. Tehnike opuštanja također mogu pomoći u smanjenju napetosti i lakšem nošenju s tjeskobom, smanjujući fiziološki doživljaj straha. Kako bi terapija bila što uspješnija, važno je da osoba bude spremna postepeno se suočavati sa strahom i redovito raditi zadatke između susreta

Literatura:

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

Rukavina, T. (2020., 1. rujna). Specifične fobije.
<https://www.kakosi.hr/2020/09/01/specificne-fobije/>



Ted talk o emetofobiji:
<https://www.youtube.com/watch?v=sfxu3zyo0HU>