

FOBIJE

Što su fobije?

Fobije su pretjerani i često neutemeljeni strahovi od stvari, događaja i situacija. Jednostavne fobije su strahovi od specifičnih stvari kao što je strah od kukaca, zaraza i letenja. Agorafobija je strah od situacija u kojima se osoba osjeća "zarobljeno" ili bez mogućnosti da dobije pomoć, kao što su gužve, autobusi ili stajanje u redu. Socijalna fobija je strah od javnih nastupa i/ili drugih ljudi.



Fobije su dosta česta pojava. Ponekad započnu u djetinjstvu bez određenog razloga; ponekad se jave kao reakcija na neki traumatski događaj; a ponekad se razvijaju kao pokušaj objašnjenja neočekivanog i intenzivnog osjećaja tjeskobe ili panike (npr. "*uplašen sam, dakle sigurno se bojim nečega*", odnosno "*mora postojati neki objektivni razlog mog straha*").

U trenutku kada je fobična osoba direktno izložena, ili samo predviđa izloženost objektu ili situaciji straha, automatski se javlja osjećaj tjeskobe. Fizički simptomi tjeskobe su ubrzani rad srca, plitko disanje, znojenje, nelagoda u prsima ili trbuhu, drhtanje itd. U emocionalnu komponentu uključujemo intenzivan strah od gubitka kontrole, osramoćivanja ili nesvjesticke.

Zbog navedenih simptoma ljudi najčešće žele izbjeći takve situacije, pa to i čine kada god je moguće. To je lako izvedivo ukoliko se objekt straha rijetko susreće (kao što je slučaj kod straha od zmija) i tada izbjegavanje ne narušava i ne ograničava život osobe u velikoj mjeri. S druge strane su npr. agorafobija i socijalna fobija, koje mogu u potpunosti ograničiti život pojedinca. Bijeg i izbjegavanje samo još više povećavaju strah od objekta straha (stvaraju još veći bauk).

Nerijetko se kod nekih fobija mogu javiti specifične misli koje još više doprinose osjećaju prijetnje od zastrašujuće situacije. Ovo je naročito slučaj sa socijalnim fobijama gdje je često prisutan strah od negativne procjene od strane drugih ljudi, te kod agorafobije. Za agorafobiju je specifičan strah od padanja u nesvijest i umiranja jer ljudi misle da im nitko neće pomoći ili da će se zbog paničnog napada osramotiti pred drugima.

Neke fobije su popraćene brigama (primjerice "*ovaj avion bi se mogao srušiti*"; "*stjeran sam u kut*"; "*moram izaći odavde*"...). Kod nekih drugih fobija teže je odrediti specifičnu misao koja je povezana s tjeskobom (npr. osoba koja se boji pauka sigurno se ne boji da će se osramotiti pred njim). U takvim se slučajevima fobija objašnjava kao naučena tjeskobna reakcija koja se povezuje s objektom straha.

Kako se nositi s fobijom?

Postoji nekoliko terapijskih pravaca koji se bave fobijama. Ovdje će biti opisani postupci koji se temelje na kognitivno-bihevioralnom modelu.

Kada želimo učinkovito tretirati fobije, pažnju moramo obratiti na dvije stvari. Kao prvo, osobu treba izlagati situaciji straha, i drugo, treba raditi na zastrašujućim mislima koje su povezane s tjeskobom.

Suočavanje sa zastrašujućom situacijom

Važno je prestati izbjegavati zastrašujuće situacije. Nužno je suočavati se sa situacijom straha a da se pri tome razina tjeskobe drži pod kontrolom. Budući da nije lako suočiti se odmah s najstrašnijom situacijom, obično se koristi stupnjevito izlaganje. Prvo se napravi hijerarhija zastrašujućih situacija, a onda se osoba izlaže i suočava s najmanje zastrašujućom situacijom prije nego prijeđe na iduću u hijerarhiji. Osoba koja se boji pauka može dati sljedeću hijerarhiju:



1. Čitanje o paucima
2. Gledanje i dodirivanje fotografije pauka
3. Gledanje i dodirivanje plastičnog modela pauka
4. Gledanje i dodirivanje staklenke u kojoj se nalazi mali pauk
5. Vađenje pauka iz staklenke
6. Uzimanje većeg pauka u ruke

Kako biste se lakše nosili s osjećajem tjeskobe za vrijeme izlaganja, možete koristiti tehnike opuštanja i vježbe disanja. Važno je ostati u situaciji dok god tjeskoba ne prestane i ne pobjeći kada je intenzitet tjeskobe najveći (kada bismo to učinili samo bismo potkrijepili strah). To može trajati 20-30 minuta, ali tjeskoba će se smanjiti ili eventualno prestati ukoliko ostanete dovoljno dugo u situaciji. Iz toga ćete postupno naučiti da možete preživjeti situaciju i osjećati se opušteno u njoj.

Rad sa zastrašujućim mislima

Ukoliko uspijevate prepoznati zastrašujuće misli povezane s fobijom, može biti korisno zapisati ih i prorađivati. Npr.

Zastrašujuće misli	Racionalne misli
Avion će se srušiti.	<i>Letio sam već puno puta i ništa mi se nije dogodilo. Statistički gledano, ovo je najsigurniji način putovanja.</i>
Napravit ću budalu od sebe.	<i>Radio sam ovo i prije pa sam preživio – ne vidim razloga zbog čega ne bih i sada uspio.</i>
Past ću u nesvijest i umrijeti.	<i>I prije sam se znala osjećati ovako pa mi se ništa strašno nije dogodilo – ovo je samo tjeskoba – ne može mi nauditi.</i>

Zapamtite, tjeskoba je normalna i ne može vas ozlijediti – najgore u vezi s njom je to da je neugodna. Svaki put kada se nađete u zastrašujućoj situaciji, gledajte ju kao priliku da naučite kako ovladati svojom tjeskobom, radije nego kao nešto što treba izbjeći. Kada tjeskoba prestane, podsjetite se da ste uspjeli i da niste poludjeli, izgubili kontrolu ili umrli! Ukoliko se bojite da ćete se osramotiti pred drugima ili da ćete biti negativno procijenjeni, podsjetite se na svoje pozitivne osobine i na situacije iz prošlosti kada ste bili uspješni, kada ste se dobro složili s ljudima i kada ste dobili pozitivne komentare od drugih. Moguće je da ste kritičniji prema svojim "neuspjesima" nego što biste bili prema tuđima. Isto tako, moguće je da drugi ljudi nisu svjesni vaših neuspjeha ili ih jednostavno ne zanimaju. U svakom slučaju, nije moguće slagati se sa svima, kao niti biti prihvaćen od svih.

Kada potražiti pomoć?

- kada vas fobije sprječavaju da vodite ispunjen, normalan život i ne možete se sami suočiti s njima
- ukoliko često doživljavate puno tjeskobe i stresa
- ukoliko izbjegavate situacije koje su vam važne
- kada patite od pretjeranog crvenjenja/drhtanja/znojenja u društvenim situacijama ili osjećate da nemate dobre socijalne vještine



Ukoliko ste student, a sami ili uz pomoć bliskih osoba ne uspijevate riješiti problem, možete se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra Sveučilišta u Rijeci i dogovoriti razgovor s psihologom.