FOBIJE - STRAHOVI



Pojem fobija

Beseda »fobija« izhaja iz grške besede »fobos«, ki pomeni bežanje, paniko in strah.

V psihologiji pomeni vrsto psiholoških simptomov, ki lahko resno onemogočijo normalno življenje bolnika.

Fobije so del naše družbe in z njimi se spopada več žensk kot moških.

Kdaj govorimo o fobiji

Kadar se strah veže na objekt, ki sam po sebi ne predstavlja nevarnost samo, oziroma za katerega posameznik ve, da omenjeni objekt sicer ni izvor strahu, kljub temu pa je posameznika strah, govorimo, da gre za fobijo. Kljub temu, da posameznik smatra strah za iracionalen, se izogiba specifične situacije, ki bi ga lahko pripeljala v pretiran strah.

Zakaj in kako se v človeku fobija razvije?

Fobija je le maska, ki prikriva globje nezavedne konflikte, ki jih nosimo v sebi. Je rezultat, efekt, reakcija, ki nastane zaradi strahov in nerešenih problemov v naši preteklosti. Lahko bi rekli, da so fobije posledice kompleksov, ki jih imamo. Vsi negativni dogodki in doživetja v naši preteklosti, ki smo jih potisnili pod preprogo v nezavedni del, se mnogokrat v naši psihi kasneje pojavijo kot fobije, za katere niti sami »ne vemo«, od kod in zakaj nastanejo.

Fobija le stežka nastane brez podlage, ta podlaga pa so ponavadi običajni strahovi, s katerimi se srečujemo v vsakdanu.

Strah je temeljno čustvo, ki ga doživljamo, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega, npr. naše življenje, zdravje, samopodoba...

Strah je ustrezno čustvo v okoliščinah dejanske ogroženosti, saj nas pripravi za spoprijemanje z nevarnostjo ali za zamozaščitno vedenje.

**Kako se iz strahov razvijejo fobije??**

Strah postane neustrezno (nefunkcionalno) čustvo:

* **je preveč intenziven glede na stopnjo ogroženosti**, zato nam ne koristi, marveč zmanjšuje našo učinkovitost in zmožnost prilagajanja okoliščinam. Npr. pretirana trema
* **je neutemeljen (nerazumen) oz. Ko se pojavlja v situacijah, ki niso** ogražajoče,

in nam preprečuje uživanje polnega življenja, npr. strah pred temo, letenjem

Če se **strah** razvije do svojih skrajnosti, ga imenujemo **fobija**

Simptomi fobije (fobična reakcija)

Vsem fobijam je skupno, da se razvijejo postopoma, zelo **vplivajo na sposobnost posameznikovega delovanja**, na kontakt z ljudmi okoli njih in zmanjšujejo življensko radost. Posameznik, ki ga fobija zelo ovira, je zaradi okoliščin mnogokrat **nesamozavesten**, **sumnjičav do okolice** in preveč **zaprt vase**.

Fobična reakcija je tako fizična kot psihična. Pojavi se **drhtenje**, **povečano utripanje srca**, **potenje**, **klecanje**, **vrtoglavica** in **navidezno povečevanje prostora**. Medtem se na psihičnem nivoju začenja odvijati »film«, ki človeka mnogokrat popolnoma ohromi racionalnega razmišljanja in ga pripravi na beg iz nelagodne situacije.

Fobija ali le anksioznost?

Vedeti moramo, da se »normalna« anksioznost in fobija razlikujeta. **Normalna anksioznost** je pretiran strah vezan na predmet ali dogodek, ki se lahko dogodi v prihodnosti. Strah je v tem primeru *racionalen, a pretiran*. **Pri fobiji** pa gre za strah, ki je vezan na predmet ali dogodek, ki je *iracionalen, nerealen in močno pretiran.*

Delitev fobij:

1. *Fobije, ki se navezujejo na* ***prostor*** *(velik prosto, zaprt prostor, višina, voda)*
2. *Fobije, ki se navezujejo na* ***kontaktiranje z ljudmi***
3. *Fobije, ki se navezujejo na* ***živali*** *(insekti, kače, mački, psi...)*
4. *Fobije, ki se navezujejo* ***na objekt*** *(prah, igla, ostri predmeti...)*

**Freudova delitrv fobij:**

1. ***Enostavne fobije:*** pretiran strah, ki je pri vseh ljudeh podoben, le da se pri nekaterih poudari: tema, smrt, bolezen
2. ***Specialne fobije:*** situacije, ki pri večini ljudi ne povzročajo strahu: strah pred zaprtimi prostori, strah pred višino

Zvezdniške fobije so...

Ena njihovih največjih težav je najverjetneje, *kako zapraviti denar*, ki ga dobijo za posneti film, izdano ploščo, sprehod po manekenskih stezah. Zdaj pa šalo na stran. Seveda se bojijo tudi lastne ugrabitve in ugrabitve svojih otrok. Zato pa se po navadi obkrožijo s 100- ali več kilogramskimi gmotami mišic, ki jim pravimo varnostniki.

Bojijo se tudi prevelikega vdora v zasebnost, čeprav jim po drugi strani godi, da pišejo o njih. Pa čeprav laži. Veliko zvezd trpi za fobijami. Najbolj pogoste fobije so strah pred *obiskom zdravnika, strah pred letenjem, višino, odprtim prostorom in strah pred strahom samim.*

**Zaprt prostor *-->*** *Drew Berrymore*

**Odprt prostor -->** *Kim Basinger, Macauley Culkin in Daryl Hannah*

**Letenje** *--> Jennifer Aniston, Drew Barrymore, Colin Farell in Whoopi Goldberg*

**Živali:***Ščurki -->**Claire Danes in Scarlett Johansson*

*Prašiči -->* *Orlando Bloom*

*Metulji -->**Nicole Kidman*

*Pajkov --> Rupert Grint*

*Kravami --> Lyle Lovett*

**Višine -->** *Tobey Maguire in Liam Neeson*

**Vode -->** *Michelle Pfeiffer in Natalie Wood*

**Teme -->** *Keanu Reeves, Anne Rice in P Diddy*

**Bliskanja -->** *Maddona*

**Klovnov -->** *Johnny Depp*

**Grobov -->** *Sarah Michelle Gellar*

**Prečkanje mostov in predorov -->** *Woody Allen*

***Sigmund Freud se je bal smrti, železniških prog in praproti.***

Nekaj vrst fobij (najpogostejših)...

\* agorafobija - strah pred odprtim prostorom

\* klavstrofobija - strah pred zaprtimi prostori

\* akrofobija - strah pred višino

\* androfobija - strah pred moškimi

\* ginofobija - strah pred ženskami

\* antropofobija - strah pred ljudmi

\* arahnofobija - strah pred pajki

\* astrafobija - strah pred grmenjem,strelami

\* dendrofobija - strah pred drevesi

\* dorafobija - strah pred krznom in usnjem

\* dromofobija - strah pred prečkanjem ceste

\* elekrofobija - strah pred elektriko

\* entomofobija - strah pred insekti

\* fazmofobija - strah pred duhovi

\* felinefobija - strah pred mačkami

\* filofobija - strah pred zaljubljenostjo

\* fizofobija - strah pred fizičnim naporom

\* fobofobija - strah pred strahom

\* genofobija - strah pred seksom

\* gimnotofobija - strah pred goloto

\* hemofobija - strah pred krvjo

\* hidrofobija - strah pred vodo

\* kinofobija - strah pred psi

\* ksenofobija - strah pred tujci

\* mikrofobija - strah pred mikroorganizmi

\* mizofobija - strah pred onesnaženjem

\* mizofobija - strah pred umazanijo

\* ofidiofobija - strah pred kačami

\* omitofobija - strah pred ptiči

\* panfobija ali pantofobija - strah pred vsem

\* pirofobija - strah pred ognjem

\* talasofobija - strah pred morjem

\* tanatofobija - strah pred smrtjo

\* tripanofobija - strah pred injekcijo

\* zoofobija - strah pred živalmi

***POVZETEK***

Pojem fobija

Beseda »fobija« izhaja iz grške besede »fobos«, ki pomeni bežanje, paniko in strah.

V psihologiji pomeni vrsto psiholoških simptomov, ki lahko resno onemogočijo normalno življenje bolnika.

Fobije so del naše družbe in z njimi se spopada več žensk kot moških.

Kdaj govorimo o fobiji

Kadar se strah veže na objekt, ki sam po sebi ne predstavlja nevarnost samo, oziroma za katerega posameznik ve, da omenjeni objekt sicer ni izvor strahu, kljub temu pa je posameznika strah, govorimo, da gre za fobijo. Kljub temu, da posameznik smatra strah za iracionalen, se izogiba specifične situacije, ki bi ga lahko pripeljala v pretiran strah.

Zakaj in kako se v človeku fobija razvije?

*Fobija je le maska, ki prikriva globje nezavedne konflikte, ki jih nosimo v sebi. Je rezultat, efekt, reakcija, ki nastane zaradi strahov in nerešenih problemov v naši preteklosti.*

*Fobija le stežka nastane brez podlage, ta podlaga pa so ponavadi običajni strahovi, s katerimi se srečujemo v vsakdanu.*

Strah postane neustrezno (nefunkcionalno) čustvo:

* **je preveč intenziven glede na stopnjo ogroženosti**, zato nam ne koristi, marveč zmanjšuje našo učinkovitost in zmožnost prilagajanja okoliščinam. Npr. pretirana trema
* **je neut**
* **emeljen (nerazumen) oz. Ko se pojavlja v situacijah, ki niso** ogražajoče,

in nam preprečuje uživanje polnega življenja, npr. strah pred temo, letenjem

Če se **strah** razvije do svojih skrajnosti, ga imenujemo **fobija**

Simptomi fobije (fobična reakcija)

Vsem fobijam je skupno, da se razvijejo postopoma, zelo **vplivajo na sposobnost posameznikovega delovanja i**n kontakte z ljudmi.Posameznik, ki ga fobija zelo ovira, je zaradi okoliščin mnogokrat **nesamozavesten**, **sumnjičav do okolice** in preveč **zaprt vase**.

Fobična reakcija je tako fizična kot psihična. Pojavi se **drhtenje**, **povečano utripanje srca**, **potenje**, **klecanje**, **vrtoglavica** in **navidezno povečevanje prostora**.

Delitev fobij:

*Fobije, ki se navezujejo na* ***prostor*** *(velik prosto, zaprt prostor, višina, voda)*

*Fobije, ki se navezujejo na* ***kontaktiranje z ljudmi***

*Fobije, ki se navezujejo na* ***živali*** *(insekti, kače, mački, psi...)*

*Fobije, ki se navezujejo* ***na objekt*** *(prah, igla, ostri predmeti...)*