

FOBIJE



Gimnazija Ljubljana šiška

POJEM FOBIJA

- "Fobos"
- V psihologiji...
- So del naše družbe



KDAJ GOVORIMO O FOBIJI ?

- Kadar se strah veže na objekt, ki sam po sebi ne predstavlja nevarnosti
- Kljub temu, da posameznik smatra strah za iracionalen, se izogiba specifične situacije, ki bi ga lahko pripeljala v pretiran strah.



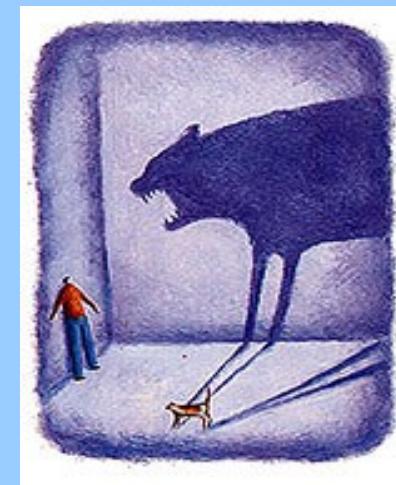
Zakaj in kako se v človeku razvije fobija?

- prikriva globje nezavedne konflikte
 - nastane zaradi strahov in nerešenih problemov v naši preteklosti
 - posledice kompleksov, ki jih imamo
 - negativni dogodki in doživetja v naši preteklosti
 - *Podlaga za fobijo je navaden strah (temeljno čustvo)*
- **Kdaj se iz strahov razvije fobija:**
 - je preveč intenziven glede na stopnjo ogroženosti
 - Je neutemeljen (nerazumen) oz. Ko se pojavlja v situacijah, ki niso ogražajoče

Če se strah razvije do svojih skrajnosti, ga imenujemo fobija

SIMPTOMI FOBIJ

- Razvijejo se postopoma
- Vplivajo na sposobnost posameznikovega delovanja
 - Kontak z ljudmi
 - Zmanjsujejo človeško radost
- Posameznik, ki ga fobia zelo oviraje....
 - Nesamozavesten
 - Sumničav do okolice
 - Zaprt vase
- Fobična reakcija je tako fizična kot psihična
 - Drhtenje, povečan utrip srca...



Fobija ali le

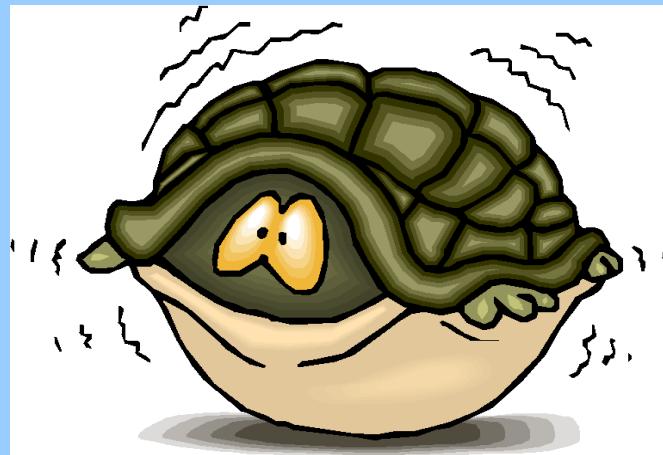
- normalna anksioznost in fobija se ločita



*pretiran strah vezan na predmet ali dogodek ki se lahko zgodi v prihodnosti
Strah je racionalen, pretiran*



*gre za strah, ki je vezan na predmet ali dogodek, ki je
iracionalen, nerealen in močno pretiran.*



DELITEV FOBIJ

- Fobije, ki se navezujejo na **prostor** (*velik, zaprt prostor, višina, voda*)
- Fobije, ki se navezujejo na **kontaktiranje z ljudmi**
- Fobije, ki se navezujejo na **živali** (*insekti, kače, mačke, psi...*)
- Fobije, ki se navezujejo na **objekt** (*prah, igla, ostri predmeti...*)

Freudova delitev fobij:

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

ZVEZDNIŠKE FOBIJE

- 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 Barrymore*

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

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

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

Prašiči --> *Orlando Bloom*

Metulji --> *Nicole Kidman*

Pajkov --> *Rupert Grint*

Kravami --> *Lyle Lovett*

Klovnov --> *Johnny Depp*

Vode --> *Michelle Pfeiffer in Natalie Wood*

Višine --> *Tobey Maguire in Liam Neeson*

Bliskanja --> *Maddona*

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

Vrste fobij

- **Agrofobija** --- odprt prostor
- **Klavstrofobija** --- zaprt prostor
- **Akrofobija** --- višina
- **Hidrofobija** --- voda
- **Mizofobija** --- umazanija
- **Antropofobija** --- ljudi
- **Astrafofobija** --- grmenje
- **Entomofobija** --- insekti
- **Fobofobija** --- strah
- **Tripanofobija** --- injekcija
- **Zoofobija** --- živali
- **Tanatofobija** --- smrt
- *Dendrofobija* --- drevesi
- *Genofobija* --- seks
- *Fizofobija* --- fizični napor
- *Dromofobija* --- prečkanje ceste

