

## Fobije-iracionalni strahovi

Autor Ana Dobrica

Ponedjeljak, 27 Veljača 2012 08:47

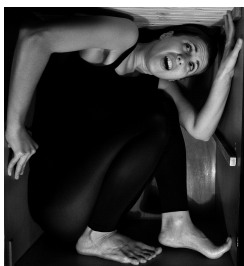
---



Riječ fobija dolazi od grčke riječi *phobos* što znači strah. Fobija je neopravdan strah od neke stvari, pojave ili bića. Strah postaje fobijom kada osobu spriječava da obavlja normalne, svakodnevne aktivnosti. Fobije su iracionalni strahovi, a reakcija na stvar koja kod osobe izaziva fobiju je instiktivna i intenzivna. Fobije su jedan od najčešćih mentalnih poremećaja, a procjenjuje se da od njih boluje 10% ljudi.

Mnogo ljudi pate od takvih strahova, i sama sam među njima te mi se cijela misao o fobijama čini paradoksalnom – naši iracionalni strahovi toliko su uvriježeni u društvu da ih nitko ne doživljava kao nešto neobično, a kamoli kao mentalni poremećaj što po definiciji jest. Istina je i da se u današnje vrijeme riječ fobija koristi češće nego što bi trebala, tako da ljudi svoje male, trenutne, bezazlene strahove opisuju kao fobije.

### Manifestacija



Fobije kod ljudi izazivaju broj fizičkih simptoma poput ubrzanog rada srca, znojenja, crvenila u licu, drhtanja tijela. Simptomi su individualni, pa osoba može osjetiti slabost ili gubljenje daha te suhoću u ustima. Statistike govore da su neke fobije češće od drugih – 10% ljudi u životu će osjetiti strah od letenja ili odlaska zubaru dok će 2. 5% ljudi imati socijalne fobije, a nešto manje od toga osjetit će agorafobiju, strah od otvorenog prostora koja je kod žena mnogo češća.

## Fobije-iracionalni strahovi

Autor Ana Dobrica

Ponedjeljak, 27. Veljača 2012 08:47

---

### Liječenje

Psihički poremećaj poput fobije osoba ne može sama savladati, već je za rješavanje intenzivnog straha potrebna stručna pomoć. U blažima slučajevima pomaže postupno izlaganje predmetu ili situaciji koja izaziva strah dok on sasvim ne nestane tzv. sustavna desenzitacija ili bihevioralna terapija, a u težim primjenjuju se lijekovi poput anksiolitika i [antidepresiva](#).

### Vox populi

Potvrdili smo da naši Facebook ispitanici znaju koje fobije se najčešće pojavljuju, ali su nam otkrili i neke nove. Smatraju da su najpoznatije fobije od otvorenog (agorafobija) te zatvorenog prostora, poznatija kao klaustrofobija, strah od visine, javnog nastupa. Jedna ispitanica spomenula je čak i anatidaefobiju što predstavlja strah od toga da te u svakom trenutku negdje promatra patka dok strah od pauka, visine, zatvorenih prostora već smatramo uobičajenima. No, dosta ljudi se boji klaunova, ali se o tome ne priča toliko često. Strah od klaunova se naziva kulrofobija, a svoj strah od klauna potvrdila je naša Zrinka Cvitešić i popularani glumac Robert Pattison.



Seinfeld

Jedna epizoda poznate serije Seinfelda ostala mi je u pamćenju te je njegova šala u ovakvoj temi potpuno

### Popis fobija

Ablutofobija-strah od pranja i kupanja

## Fobije-iracionalni strahovi

Autor Ana Dobrica

Ponedjeljak, 27. Veljača 2012 08:47

---

Agateofobija-strah od ludila  
Aklubofobija-strah od mraka  
Ambulofobija-strah od hodanja  
Aritmofobija-strah od brojeva  
Batrahofobija-strah od žaba  
Bibliofobija-strah od knjiga  
Brontofobija-strah od munja i gromova  
Deipnofobija-strah od jedenja  
Didaskaleinofobija-strah od odlaska u školu  
Dromofobija-strah od prelaska preko ulice  
Ergofobija-strah od posla  
Eritrofobija-strah od crvenila lica  
Fobofobija-strah od straha  
Fonofobija-strah od vlastitog glasa  
Hedonofobija-strah od osjećaja ugone  
Geliofobija-strah od smijeha  
Gimnofobija-strah od golotinje  
Ideofobija-strah od ideja  
Ilingofobija-strah od vrtoglavice  
Izolofobija-strah od samoće  
Kakofobija-strah od ružnoće  
Katoptrofobija-strah od zrcala  
Kinofobija-strah od pasa  
Kromofobija-strah od boja  
Koprofobija-strah od izmeta  
Lobofobija-strah od riječi  
Menofobija-strah od menstruacije  
Misofobija-strah od prljavštine  
Oktofobija-strah od broja 8  
Onomatofobija-strah od određene riječi  
Panofobija-strah od svega  
Pedofobija-strah od djece  
Trihofobija-strah od kose  
Tarofobija-strah od riba  
Vestibofobija-strah od odjeće  
Zelofobija-strah od ljubomore  
Zemifobija-strah od štakora

[Wikipedija.org](http://Wikipedija.org)

Ana Dobrica, Medikus kreativni laboratorij