

Fobije-iracionalni strahovi

Autor Ana Dobrica

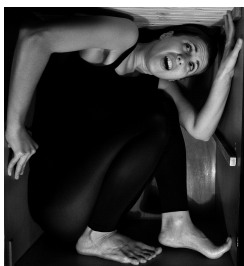
Ponedjeljak, 27 Veljača 2012 08:47



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

Ana Dobrica, Medikus kreativni laboratorij