

Φοβίες

Η φοβία είναι μία αγχώδης διαταραχή που χαρακτηρίζεται από έναν έντονο και επίμονο φόβο για κάποιο αντικείμενο, χώρο ή δραστηριότητα, που φαίνεται δυσανάλογος με τον κίνδυνο που συνεπάγεται. Το άτομο αν χρειαστεί να αντιμετωπίσει το αντικείμενο ή την κατάσταση που θεωρεί επικίνδυνη, καταλαμβάνεται από μεγάλο άγχος που συνοδεύεται από συμπτώματα όπως εφίδρωση σφίξιμο στο στήθος, ταχυκαρδία, διάρροια ή εμετό. Ένας τόσο μεγάλος φόβος μπορεί να καταλήξει ακόμα και σε πανικό.

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μικρές φοβίες, όπως π.χ. μια ανησυχία στην παρουσία κάπου φιδιού ή όταν είναι ανεβασμένοι στην κορυφή της σκάλας. Η συνηθισμένη αντίδραση στις φοβίες είναι η αποφυγή των αιτιών που τις προκαλούν.

Από πού προέρχονται οι φοβίες; Συνήθως περιορίζονται σε κάποια κοινά σε όλους ερεθίσματα. Πολλοί λίγοι άνθρωποι αναπτύσσουν φοβίες για βιβλία, είδη ρουχισμού ή κάποιο χρώμα ενώ φοβίες που περιλαμβάνουν φυσικά φαινόμενα όπως ύψη, φίδια ή ανοικτές εκτάσεις είναι σχετικά συνήθεις. Αυτό δείχνει ότι οι φοβίες έχουν κάποια εξελικτική, βιολογική βάση. Είναι φανερό ότι ο φόβος του ύψους ή των φιδιών προέρχεται από κάποια ανάγκη επιβίωσης.

Η μάθηση φαίνεται να είναι ένας σημαντικός παράγοντας και οι θεωρητικοί της προβάλουν ικανοποιητικές εξηγήσεις γύρω από την ανάπτυξη των φοβιών. Κατ' αρχάς μπορεί να έχουν αποκτηθεί μέσα από μια τρομακτική εμπειρία. Αν σου έχει επιτεθεί ένας σκύλος δεν είναι απίθανο να αναπτύξεις ένα φόβο για τα σκυλιά. Ωστόσο, οι περισσότερες φοβίες "μαθαίνονται" μέσα από παρατήρηση. Οι γονείς που φοβούνται συγκεκριμένα αντικείμενα συχνά γίνονται πρότυπα για τα παιδιά τους που μεγαλώνουν έχοντας τους ίδιους φόβους.

Φοβίες επίσης μπορεί να δημιουργηθούν ή ακόμα και να ισχυροποιηθούν αν έχουν σαν αποτέλεσμα κάποιου είδους επιβεβαίωση ή όφελος. Αν το να πάει κάποιος στο σχολείο ή στην δουλειά δημιουργεί άγχος, το να μείνει στο σπίτι είναι τόσο ευχάριστο που μπορεί να αναπτύξει αγοραφοβία.

Η ψυχαναλυτική θεωρία εστιάζει την αιτιολογία της φοβίας στον αμυντικό μηχανισμό του ατόμου που ενεργοποιείται για να τιθασεύσει τις παρορμήσεις που του προκαλούν φόβο. Το άγχος που δημιουργείται από μια εσωτερική του διαμάχη, μεταβιβάζεται σε κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο έξω, γίνεται φόβος που μπορεί να τον αποφύγει μαζί με το αντικείμενο που τον έχει συνδέσει.

Υπάρχουν αρκετοί τύποι φοβίας, όπως η ακροφοβία, ο φόβος δηλαδή του ύψους, η νυκτοφοβία, η ξενοφοβία, η μυσσοφοβία, ο παθολογικός φόβος για μικρόβια, διάφορες

ζωοφοβίες, η τοξοφοβία, ο φόβος δηλαδή της δηλητηρίασης κ.α. Από τις πιο κοινές φοβίες είναι ο φόβος του ταξιδιού με αεροπλάνο και ο φόβος παρουσίας κάποιου σε δημόσιο χώρο.

Η πρόγνωση γενικά είναι καλή καθώς είναι πολύ λίγες οι φοβίες που δεν υποχωρούν ή που δεν σημειώνουν καλυτέρευση με υποστηρικτικά μέσα. Το πρόβλημα που συχνά παραμένει είναι η εξάρτηση από την οποία επηρεάζεται το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον του φοβικού ατόμου και μόνο η κατάλληλη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να επιλύσει.

Στην προσπάθεια καταπολέμησης της φοβίας έχουν δοκιμασθεί όλα τα είδη ψυχοθεραπείας και φάρμακα με λιγότερη ή περισσότερη επιτυχία. Η θεραπεία συμπεριφοράς έχει αποδειχθεί πιο αποτελεσματική καθώς έχουν αναπτυχθεί διάφορες τεχνικές εξάλειψης ενός συμπτώματος ή μιας παθολογικής συμπεριφοράς.

Η συμπεριφοριστική θεραπεία δεν ενδιαφέρεται για το παρελθόν του ατόμου παρά για ότι έχει σχέση με το πρόβλημα και κυρίως τις συνθήκες κάτω από τις οποίες εμφανίζεται.