

Specifické fobie



Máte strach ze zvířat, z přírodních jevů, z určitých situací nebo z injekcí, krve a zranění? Když se setkáte s některými z těchto objektů, jevů, situací nebo se zvířaty, cítíte silnou úzkost nebo až paniku?

Pokud je vaše odpověď na tyto otázky „ano“, trpíte pravděpodobně tzv. specifickou fobií.

Prakticky každý z nás má z něčeho strach a to i přesto, že si uvědomujeme, že nám daná situace, jev nebo objekt způsobuje velmi malou hrozbu. Mezi nejčastější takové obavy patří strach z hmyzu, výšek, uzavřených nebo malých prostor, rušného prostředí, hlodavců a jehel. Podobných typů obav existuje velmi mnoho. Nazýváme je „specifické fobie“.

Co jsou to specifické fobie?

Specifické fobie jsou charakterizovány silným až nepřiměřeným strachem z určitého objektu, zvířete nebo specifické situace. Tento strach je iracionální a člověk s fobií si je schopen si ho přiznat, až pokud je od fobického podnětu dostatečně daleko.

Specifické fobie se rozdělují do několika kategorií, tzv.:

- přírodní (např. bouřka, voda, výšky),
- ze zvířat (např. bodavý hmyz, psi),
- z injekcí, krve a zranění,
- z určitých míst (např. výtahy, tunely),
- jiné (např. ze zvracení, zakuckání se, z hlasitých zvuků).

Mírné formy fobie jsou velmi časté a postihují někdy během života kolem 13% lidí. Zvláště běžné jsou u dětí (např. psi, tma), ale tyto formy strachu zpravidla s věkem odezní.

Existuje řada teorií, jak fobie vznikají a co je udržuje. Jedna z těchto teorií uvádí, že člověk je v podstatě biologicky „naprogramován“ k tomu, aby se obával určitých objektů, zvířat a situací, které by mohly být nebezpečné lidskému druhu.

Ačkoli přesná příčina fobií není známa, jsou všeobecně považovány za naučené strachy, které jsme získali přímým nebo zástupným podmíněním (např. pozorovali jsme daný strach u někoho jiného nebo jsme získali informace o tom, že daný objekt je nebezpečný a měli bychom se jej proto bát).

V odborných studiích se také uvádí, že určité typy fobií se mohou dokonce v rodinách dědit. A to nejenom ve formě konkrétní stejné fobie, ale třeba jen jako celková dispozice k úzkostem.

PhDr. Lucie Bělohávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

**„I když nelze změnit
situace, které se už
staly, můžeme
pracovat na lepším
pochopení těch
současných a snažit
se je vyřešit.“**



„Život v rovnováze...“

Jak mohu překonat specifickou fobii?

Existuje řada strategií, jak lze zvládnout specifickou fobii. Mezi základní přístupy kognitivně-behaviorální terapie patří především tyto:

1. Porozumění vlastní úzkosti
2. Změna myšlenek / našeho náhledu na daný objekt, zvíře nebo situaci, kterých se obáváme
3. Zamezení vyhýbavému a zabezpečovacímu chování, které fobie udržují
4. Zmírnění nepříjemných fyziologických pocitů, které fobie provázejí

☞ Porozumění vlastní úzkosti

Úzkost je nepříjemný pocit, který si každý z nás někdy zažije. Zvyšuje naši hladinu energie, abychom se mohli účinněji vypořádat s potencionálně obtížnou nebo nebezpečnou situací. Tuto energii využíváme pak k tomu, abychom mohli utíkat nebo znehybnět a překonat tedy tak to, čeho se bojíme. V pravěku lidé opravdu utíkali nebo znehybněli, když se k nim blížil např. šavlozubý tygr. V dnešní době ale už nejsme tak často konfrontováni se situacemi, které by nás opravdu tak vážně ohrožovaly, nicméně zátěžové situace v nás mohou vyvolat obdobně silné pocity a reakci jako u zmíněného pračlověka. Proto je dobré rozumět úzkosti tak, že je sice nepříjemná, ale jedná se v podstatě o přirozenou reakci našeho těla.

☞ Práce s myšlenkami

Lidé často přeceňují nebezpečí vzniklé na základě jejich specifické fobie a naopak velmi podceňují jejich osobní schopnost vyrovnat se s ním. V momentě, kdy se setkají s objektem, zvířetem nebo situací, kterých se obávají, zaplaví je tzv. „neužitečné“ myšlenky, se kterými je pro ně velmi těžké se konfrontovat a překonat tak svůj strach. V rámci kognitivně-behaviorální terapie se klienti učí ptát sami sebe na otázky, které jim postupně pomáhají vytvářet realističtější a vyváženější pohled na své obavy a díky tomu je tak i lépe zvládat.

☞ Vyhýbavé a zabezpečovací chování

Co je to vyhýbavé a zabezpečovací chování? Jsou to vlastně takové berličky, které nám sice v určitý moment „pomáhají“ zvládnout situaci, které se obáváme, dlouhodobě, nám ale škodí a problém naopak tím, že se opakovaně vyhýbáme dané situaci (např. nelétáme letadlem a tudíž nejsme schopni jet na pracovní cestu do vzdálených zemí) nebo se snažíme nějak zabezpečit (např. přes most jsme schopni jít jen, když nás přítel drží za ruku) udržují. Nejlepším způsobem, jak překonat specifickou fobii je, začít se postupně po malých krůčcích konfrontovat s tím, čeho se obávám – v KBT terapii se tato technika nazývá „odstupňovaná expozice“. Začíná se vždy od toho nejjednoduššího, do čeho jsme ochotni jít a postupně se situace ztěžují. V každé situaci se setrvává tak dlouho, dokud úzkost neklesne na přijatelnou hranici. Je důležité uvědomit si, že čím častěji a déle se vystavujeme tomu, čeho se obáváme, tím rychleji jsme schopni intenzitu našeho strachu snížit!

☞ Fyziologické pocity

Během naší úzkosti zakoušíme celou řadu nepříjemných fyziologických příznaků (pocení, bušení srdce, třes, bolest břicha a řada dalších). Díky relaxačním cvičením je možné se s těmito příznaky úzkosti mnohem lépe vypořádat. V KBT terapii se nejčastěji používají svalová relaxační cvičení (např. progresivní svalová relaxace) nebo práce s dechem (např. zklidňující dýchání do břicha). Je však důležité uvědomit si, že relaxace je dovedností, proto aby mohla být tato cvičení v situacích, kterých se obáváme, účinná, je třeba je pravidelně „trénovat“.

