



Frica de inaltie



Panajenul lup

Aproape toata lumea are temeri irrationale. Sunt oameni care devin nelinistiti gandindu-se la ace. Altii tipa cand vad un soarece, iar altii ametesc cand se uita in jos de pe cladiri inalte. Pentru majoritatea oamenilor, aceste temeri sunt minore. Dar pentru unii, temerile mentionate sunt atat de grave, incat produc un sentiment de nelinistie coplesitor si afecteaza viata normala.

Cand temerile sunt irrationale si afecteaza activitatea obisnuita, ele se numesc fobii. Cine traieste cu teama datorita fobiei, are insa o speranta. Fobiile pot fi depasite printr-un tratament corect si prin strategii de auto-ajutor. Deci nu amanati sa solicitati ajutor de specialitate.

O fobie este o teama intensa de ceva care in realitate nu reprezinta nici un pericol sau foarte putin. Fobiile si temerile obisnuite includ spatii inchise, inaltimi, condusul masinii pe autostrada, insecte zburatoare, serpi si ace. Practic, pot exista fobii la practic orice. Majoritatea fobiilor apar in copilarie, dar pot progresa la maturitate.

Persoana care are o fobie isi da seama probabil ca teama sa nu este

rezonabila, si totusi nu-si poate controla sentimentele. Doar gandindu-se la lucrul de care se teme poate produce anxietate. Iar atunci cand este expusa de fapt la fobie, groaza este automata si coplesitoare.

Teama este o reactie naturala instinctiva la situatii periculoase. Este cea care ne ajuta sa scapam dintr-o cladire care arde. Un atac brusc de teama ne apara, punandu-ne in alerta fata de pericole si stimuland adrenalina, astfel incat gandim si ne miscam mai repede decat de obicei.

Dar pentru oamenii cu fobii sau tulburari de panica, frica este ceva coplesitor si nedorit in activitatea zilnica. Acestia sunt cuprinsi de o frica despre care stiu ca este irationala si ilogica, dar care este atat de puternica si imprezibila, incat le schimba viata in mod drastic in incercarea de a evita situatiile nelinistitoare.



Cuvantul frica vine din limba greaca:

= phóbos,

Inseamna "frica" sau "teama de moarte"

Animale
Zbor
Spatii mici/inchise
Sex

Tunete
Gen
Obsesii / Compulsii
Socializare

Esec
Religie
Vorbitul in public
Frica de moarte

Agorafobie
Insecte

Fobiile si fricile se impart in patru tipuri generale:

Fobie la animale. Acestea sunt temeri produse de animale sau insecte. De exemplu, de serpi, paienjeni, rozatoare si caini.

Fobia la mediul natural. Temeri legate de obiecte din natura. De exemplu, teama de inaltimi, furtuni, apa si intuneric.

Fobii situationale. Acestea sunt declansate de o situatie specifica. De exemplu, teama de spatii inchise (claustrofobia), de lifturi, de zbor, de dentisti, de condus, de tuneluri si de poduri.

Fobia la sange-injectii-leziuni. Aici sunt incluse frica la vederea sangelui sau teama de injectii sau alte proceduri medicale.

Unele fobii nu sunt cuprinse in nici una din aceste categorii. Aceste fobii includ teama de a se ineca, teama de a se imbolnavi de boli precum cancerul si teama de clovni.

Agorafobia: este tot o fobie care nu poate fi inclusa in nici una din cele patru categorii. A fost considerata in mod traditional ca o teama de spatii publice si deschise, dar acum se considera ca agorafobia evolueaza ca o complicatie a atacurilor de panica.

Temandu-se ca ar putea sa aiba un nou atac de panica, oamenii cu agorafobie devin anxiosi cand se afla in situatii de unde nu pot scapa usor, sau situatii jenante sau se tem ca nu ar putea primi ajutor imediat.

Cei care au agrofobie vor evita spatiile aglomerate, cum ar fi mall-urile sau salile de cinematograf. O alta situatie care ar putea sa provoace panica este statul la rand. Oamenii pot evita de asemenea masinile, avioanele, metrourele, si alte mijloace de transport. In cazurile mai severe, singura siguranta este simtita acasa.



Fobia sociala: Fiind numite si tulburari de anxietate, reprezinta teama in fata situatiilor sociale in care persoana poate fi jenata sau judecata. Cei care au fobie sociala pot fi excesiv de constienti de propriul sine si se tem sa fie umiliti in fata celorlalti. Anxietatea lor in legatura cu modul in care arata si cu ceea ce gandesc ceilalti ii pot duce la evitarea anumitor situatii sociale, considerate in mod obisnuit placute. Teama de vorbitul in public, o fobie extrem de obisnuita, este o forma de fobie sociala. Alte fobii sociale includ teama de a manca sau a bea in public, de a vorbi cu persoane necunoscute, de a da examene, de a socializa la o petrecere, de a fi scos in fata clasei.

Tulburarile de fobie si panica sunt tulburari de anxietate, reprezentand printre cele mai obisnuite probleme de sanatate mentala. Se estimeaza ca 1 din 10 oameni sunt afectati de tulburari de anxietate.

Alte fobii

Erotofobia: (Frica de sex) Este frica de dragoste sexuala sau de intrebarile cu caracter sexual. Persoanele cu aceasta fobie evita sa vorbeasca despre sex, au reactii negative fata de materiale explicit sexuale si fac sex mai rar. Cercetarile arata ca oamenii care sufera de aceasta fobie dovedesc o corelatie intre folosirea mai putin consistenta a mijloacelor de contraceptie si lipsa cunostintelor de sexualitate umana. In fiecare an, aceasta fobie surprinzator de obisnuita face ca nenumarati oameni sa suferi inutil.

Principala cauza a acestei frici este mintea inconstienta care actioneaza ca un mecanism de aparare. Poate fi rezultatul unei intamplari din trecut, ca un eveniment care leaga dragostea sexuala sau intrebarile sexuale de o trauma emotionala. In acelasi timp, evenimentul declansator poate sa fie o teama reala de orice fel sau poate fi declansata de evenimente nocive ca filme, emisiuni TV sau participarea la experienta traumatica a unei alte persoane.

Cele mai obisnuite simptome ale erotofobiei includ respiratia superficiala, respiratia rapida, batai neregulate ale inimii, transpiratie, stare de greata si sentimentul coplesitor de groaza. Totusi, simptomele pot varia de la persoana la persoana.

Glosofobia: sau **teama de a vorbi in public** este foarte obisnuita. De fapt, unii experti estimeaza ca 75% din populatie sufera intr-o oarecare masura de anxietate cand vorbesc in public. Bineinteles, multe persoane pot sa faca fata si sa isi controleze teama.

Daca teama este destul de grava incat persoana are probleme la serviciu, scoala sau in medii sociale, este posibil ca acea persoana sa suferi de fobie grava. Ea isi poate face griji cu saptamani sau luni inaintea unei cuvantari sau prezentari si va prezenta simptome fizice extreme in timpul acestora, ca tremuraturi, inrosirea fetei, batai de inima puternice, voce tremurata si probleme de respiratie.

Simptomele sunt rezultatul raspunsului „fuga sau lupta” – o afluenta de adrenalina care pregateste persoana sa faca fata pericolului. In absenta oricarei amenintari fizice reale, acest lucru da senzatia de pierdere a controlului asupra corpului.



Frica este o reactie naturala, instinctiva la situatii periculoase. Este cea care ne ajuta sa scapam dintr-o cladire in flacari. Un atac brusc de teama ne apara, alertandu-ne in legatura cu pericolul si stimuland secretia adrenalinei ca sa gandim si sa ne miscam mai rapid decat de obicei.

Dar pentru oamenii cu fobii sau tulburari de panica, frica este ceva coplesitor si nedorit in activitatea zilnica. Acestia sunt cuprinsi de o frica despre care stiu ca este irationala si ilogica, dar care este atat de puternica si imprezibila, incat le schimba viata in mod drastic in incercarea de a evita situatiile nelinistitoare

In momentul prezent, nu putem face nimic in legatura cu moartea, asa ca nu are nici un rost sa ne temem de moarte.

Animale

Fobia la animale este diferita de teama realista de un animal periculos sau nelinistea in legatura cu interactiunea neplacuta cu anumite animale. Teama sanatoasa este un raspuns natural la un pericol real, pe cand fobia provoaca un raspuns extrem sau irational, care tulbura viata normala a individului. Este greu de precizat cauza, desi uneori o experienta neplacuta, cum ar fi sa fie zgariat sau muscat grav, sau poate latrat de un caine mare, pot declansa aceasta fobie. Muscaturile de animale pot fi dureroase, iar unele pot provoca boli, astfel incat toata lumea evita sa fie muscata, dar majoritatea oamenilor suporta animalele din jurul lor fara sa dezvolte o fobie.

Tunete (Astrafobia) Furtunile sunt fenomene naturale care inspira oamenilor emotii puternice. Sunt persoane carora le place sa urmareasca furtuna cu tunetele si fulgerele izbucnind in jurul lor. La polul opus, atat oamenii cat si animalele pot sa sufere de astrafobie, o teama de tunete si fulger. Astrafobia poate provoca simptome, asemanatoare cu celelalte fobii, dar si unele specifice. In timpul unei furtuni sau chiar inainte ca aceasta sa inceapa, se produc transpiratia, tremuraturul si plansul. Persoanele pot cauta linistire in timpul furtunii. Simptomele sunt agravate daca persoanele sunt singure.

Frica de moarte

Tanatofobia poate sa isi aiba originea in teama de necunoscut. Frica de moarte a multor oameni este legata de credintele lor religioase, mai ales daca trec printr-o perioada de nesiguranta. Unii oameni cred ca stiu ce se intampla dupa moarte, dar se ingrijoreaza de faptul ca ar putea sa se insele. Unii cred ca drumul spre salvare este foarte drept si ingust si se tem ca orice deviatie sau greseala ii pedepseste pe vecie. Frica de moarte se afla printre cele mai obisnuite frici si a doua ca gravitate. Multi oameni sunt traumatizati cu mult inainte sa se apropie de moarte.

Esec

Atihifobia, ca toate celelalte fobii, este o teama extrema, irationala. Fobiile, in general nu ne lasa sa ne bucuram de anumite aspecte ale vietii. Teama de esec este adesea una dintre cele mai paralizante fobii. Uneori suntem atat de preocupati de esec, incat nici nu mai incercam sa actionam. Alteori, teama noastra de esec este atat de puternica, incat ne submineaza in mod subconstient eforturile, astfel incat nu mai continuam sa incercam. De aceea, multi considera ca este legata de teama de succes. Ca si alte temeri, aceasta fobie este atat de puternica, incat produce esecul de care ne temeam.

In societatea de astazi, esecul este deseori vazut ca inacceptabil. Suntem incurajati sa inovam, dar trebuie sa evitam „pierderea” de timp sau bani. Cand esuam, putem fi amenintati sau chiar pedepsiti de sefi, parteneri de viata sau parinti. Aceasta experienta negativa poate duce la teama de esec. Un nivel scazut al acesteia ne poate inspira, dar un nivel ridicat al acestei temeri poate deveni o fobie severa, care ne afecteaza progresul.

Zborul

In primul rand, nu este vorba de incapacitatea de a calatori cu avionul! Cei care se tem de zbor pot de fapt sa zboare, desi considera acest lucru o experienta inconfortabila. Fiecare persoana simte teama de zbor in mod foarte diferit, de la o preocupare usoara, care trece de indata ce ai hotarat sa zbori, pana la o frica puternica si paralizanta, care face ca zborul cu avionul sa fie imposibil. Fobia de zbor poate fi atat de grava, incat zborul cu avionul devine imposibil sau ne poate impiedica sa mergem la aeroport pentru a intampina pe cineva.

Pentru unii, acest lucru este neplacut sau jenant. Pentru altii, reprezinta un obstacol major – ca atunci cand aerofobia ii impiedica pe ei si familiile lor sa mearga in vacanta impreuna. In unele cazuri, teama de zbor poate avea o influenta majora asupra carierei unei persoane – aceasta poate evita sau refuza promovarea sau nu va aplica niciodata pentru pozitii care implica zborul cu avionul.

O fobie este un fel de frica: o frica intensa, persistena de un anumit lucru sau de o anumita situatie.

Gen.

Rolurile de gen au afectat in mod traditional nivelurile si intensitatea discriminarii sexuale in Statele Unite si in intreaga lume. Desi societatea a facut eforturi deosebite in directia acordarii drepturilor egale tuturor americanilor, indiferent de sex, culoare a pielii, religie sau apartenenta politica, discriminarea sexuala ramane o preocupare foarte raspandita.

Religie

Legatura dintre religie si fobii este puternica, fara sa fie prea bine inteleasa. Desi o credinta religioasa puternica poate sa ii linisteasca pe cei care sufera, anumite fobii par sa aiba o componenta religioasa. Aceste fobii apar sau se intetesc deseori in timpul crizelor legate de credinta, dar se pot petrece oricand. Ele pot afecta pe oricine, indiferent de credinta religioasa. Desigur, religia nu produce fobii. Sunt mai multi oameni care simt liniste in loc de teama cand se confrunta cu credinta lor religioasa. In plus, fobiile mentionate anterior afecteaza adesea persoanele care nu se considera religioase.

Insecte

Fobia de insecte implica teama irationala de insecte, fara ca acestea sa actioneze (muscatari sau infectari). Insectofobia si entomofobia sunt numele acestor fobii legate de teama de insecte.

Oamenii adeseori confunda aversiunea si fobia. Aversiunea fata de insecte este naturala si face parte din instinctul uman de sute de mii de ani. Pe de alta parte, fobia nu este instinctiva. Repulsia totusi se poate transforma in fobie, care este o teama irationala si uriasa.

Spatii inguste / fara iesire

Claustrofobia este teama de spatii inchise. Ca orice fobie, gravitatea claustrofobiei poate diferi mult de la persoana la persoana. Cei care sufera de aceasta fobie dezvoltă simptome in camerele mici, spatii inguste, multimi si multe alte situatii. Claustrofobii pot intra in panica atunci cand sunt intr-un spatiu mic, avand transpiratii, tremuraturi sau palpitatii. Ei pot sa planga sau sa tipe. Pot incerca sa iasa din situatia respectiva in orice mod. Unii oameni care au claustrofobie nu pot sa respire. Unii spun ca li se pare ca peretii se apropie de ei.

Tulburarea obsesiv-compulsiva

Tulburarea obsesiv compulsiva este o boala care afecteaza gandurile si actiunile si se pare ca isi are originea in dezechilibrul biochimic al creierului. Aceasta boala ciudata este caracterizata prin ganduri recurente si tulburatoare (numite obsesii) si / sau comportamente repetitive,

ritualizate, pe care persoana se simte obligata sa le indeplineasca (numite compulsii). Obsesiile pot lua si forma unor imagini intruzive sau impulsuri nedorite.

Vorbitul in public

Glosofobia, sau frica de a vorbi in public este foarte obisnuita. De fapt, unii experti estimeaza ca 75% din populatie sufera intr-o oarecare masura de anxietate cand vorbesc in public. Bineinteles, multe persoane pot sa faca fata si sa isi controleze teama.. Daca teama este destul de grava incat persoana are probleme la serviciu, scoala sau in situatii sociale, este posibil ca acea persoana sa sufere de fobie grava.

"Nu trebuie sa-mi fie frica. Frica ucide mintea, frica este aproape ca o moarte care produce uitarea totala. Imi voi infrunta frica. O sa o las sa treaca peste mine si prin mine. Si dupa ce a trecut, imi voi intoarce privirea in interior ca sa ii contemp lu trecerea. Pe unde a trecut frica nu va fi nimic. Doar eu voi ramane"

Frank Herbert, *Dune*, "Rugaciune impotriva fricii", 1965

Sexualitate

Este destul de greu sa traiesti cu orice fel de fobie, dar daca cineva sufera de fobie sexuala (fobia legata de sex), aceasta ii va afecta atat viata sociala, cat si pe cea sexuala. Este posibil ca un simplu sarut, imbratisare sau o atingere sa provoace unei persoane un atac de panica? Da, oamenii care sufera de fobie sexuala pot trai o anxietate severa sau atacuri de panica cand sunt expusi la asemenea situatii sau doar la gandul de a fi intr-o asemenea situatie. Pentru acesti oameni, sa aiba relatii sexuale sau chiar sa atinga organele sexuale poate provoca sentimente de repulsie sau anxietate.

Fobia sociala

Fobia sociala – cunoscuta si sub numele de tulburare de anxietate sociala – este o teama intensa de a fi umilit in situatii sociale, de a te face de rusine in fata altor oameni. Deseori se transmite in familie si poate fi insotita de depresie sau alcoolism. Fobia sociala incepe adesea la inceputul adolescentei sau chiar mai devreme.

Cei care sufera de fobie sociala, au tendinta sa gandeasca ca altii sunt foarte competenti in public si ei nu sunt. Mici greseli pot parea exagerat de mari in comparatie cu realitatea. Aceste persoane se inrosc, se simt teribil de rusinate si li se pare ca toti ochii sunt indreptati asupra lor. Traiesc cu teama de a fi in preajma unor persoane, altele decat cele foarte

apropiate. Sau teama lor poate fi mai specifica, cum ar fi anxietatea in legatura cu expunerea in public, discutia cu seful sau alta persoana cu autoritate sau intalnirea romantica. Cea mai obisnuita fobie sociala este frica de a vorbi in public. Uneori, fobia sociala implica teama generala de a se afla in situatii sociale, ca de exemplu petreceri. Mai rar, poate reprezenta teama de a fi in toaile publice, masa in oras, vorbitul la telefon sau scrisul in prezenta altor oameni, cum ar fi atunci cand semneaza un cec.

Desi aceasta tulburare este considerata deseori o forma de timiditate, cele doua sunt diferite. Timizii sunt agitati in preajma altora, dar ei nu au experienta anxietatii extreme cand anticipeaza o situatie sociala si, in general, nu evita imprejurarile care ii fac sa se simta stangaci. Pe de alta parte, oamenii cu fobie sociala pot sa nu fie deloc timizi. Ei se pot simti in largul lor cu alti oameni in cea mai mare parte a timpului, dar anumite situatii, cum ar fi mersul pe un culoar in public, sau o cuvintare poate sa le provoace o anxietate intensa. Fobia sociala tulbura viata normala, afectand cariera sau relatiile sociale. De exemplu, un muncitor poate sa refuze promovarea pentru ca nu este capabil sa faca prezentari publice. Teama de un eveniment social se poate declansa cu saptamani inainte si simptomele pot fi destul de epuizante.

