



Șerpi, păianjeni, șoareci, mijloace de transport, câini, locurile deschise, piețe, zborul cu avionul, toate aceste lucruri normale pentru unele persoane, pot reprezenta fobia altora. Oricât de ciudat ar părea, fiecare dintre noi are anumite fobii, la unii manifestându-se mai pronunțat și într-un mod mai agresiv decât la alții. Poate fi vorba despre anumite animale, păsări, insecte, de oameni sau de anumite locuri închise sau din contră deschise, pline de oameni.

Potrivit specialiștilor, fobia, teama exagerată și persistentă față de un anumit lucru, este o formă de anxietate. Fobiile pot fi împărțite în fobii simple, legate de teama de un anumit obiect, vietate, fobii sociale, manifestate atunci când ne temem să fim înconjurați de oameni și să socializăm și agorafobia, teama de spații mari deschise, de unde simt că nu pot “evada” cu ușurință.

Agorafobia se manifestă atunci când unei persoane îi este teamă să plece de acasă pentru a se amesteca în mulțime, sau teama de a se afla într-un loc de unde nu pot ieși cu ușurință – sală de teatru, de operă, de conferință. Când se află într-o astfel de situație, persoana respectivă simte că se află într-un pericol de care poate scăpa doar fugind din locul respectiv. Dacă astfel de momente se repetă, oamenii devin din ce în ce mai anxioși, ajungând să refuze să-și părăsească locuința.

Teama de animale, cea mai întâlnită fobie

Teama de oameni, de socializare este o altă fobie, care poate duce treptat la izolare și îndepărtare de societate. Fobiile față de un anumit obiect, loc, situație se numără printre cele mai întâlnite fobii. Aici intră teama de animale, de înălțime, de boală, de zbor sau de clovni. Acestea fobii apar în principal la copii ca urmare a unei întâmplări traumatizante pentru ei: au fost la circ și s-au speriat foarte tare de clovni, au fost mușcați de un câine etc. Atunci când este declanșată, dacă persoana respectivă face față temerilor, fobia poate trece în aproximativ o jumătate de oră.

Pași către depășirea fobiilor

Faceți-vă timp în fiecare zi să închideți ochii și să vă gândiți la ceea ce vă declanșează teama. Păstrați în minte imaginea obiectului care vă stresează cât mai mult timp posibil. La început acest lucru vă va deranja, însă, dacă repetați această activitate zilnic, într-un context relaxant, veți vedea că treptat fobia va trece.

Pozele care ilustrează ceea ce vă declanșează fobia vă pot fi de folos. Relaxați-vă, ascultați muzică liniștitoare și încercați să vă uitați la pozele care ilustrează fobia de care suferiți. Încercați să repetați activitatea în fiecare zi sau doar atunci când vă simțiți relaxat. În acest fel, vă veți familiariza cu ceea ce vă declanșează fobia, iar acel lucru nu vi se va mai părea atât de înfricoșător.

Specialiștii sfătuiesc ca atunci când fobia este declanșată de un animal - șarpe, șoarece, păianjen - să mergeți la un magazin cu jucării pentru a cumpăra o jucărie micuță care reprezintă animalul care vă sperie. Petreceți ceva timp examinând jucăria pentru a vă familiariza cu animalul pe care îl reprezintă.

Atunci când simțiți că jucăria nu vă mai sperie, înseamnă că ați făcut un pas către învingerea fobiei. Acesta este momentul în care trebuie să faceți un pas în plus: mergeți la grădina zoologică pentru a vedea animalul în realitate. Dacă aveți fobie de înălțime, urcați în vârful unei clădiri înalte. Asigurați-vă că aveți lângă voi un prieten care să vă susțină în cazul în care simțiți că vă cuprinde o stare de nervozitate. Veți fi surprinși de cât de curajoși puteți fi față de un lucru despre care aveți mai multe informații, deoarece teama apare din necunoaștere. A ști particularitățile unui obiect, al unui animal, a-i cunoaște punctele tari și punctele slabe, toate acestea înseamnă un pas înainte în învingerea fobiei față de acel lucru.

Acest articol este furnizat de [SănătateaTV.ro](http://SanatateaTV.ro) , prima televiziune online dedicată exclusiv sănătății.