



FOBIJE

Breda Bešvir

1. Kako pogoste so fobije?

Podatki o pojavnosti fobij so različni. Kompleksne fobije (kot je socialna fobija) ima približno 1 % prebivalstva, specifične fobije pa do 7 % žensk in 4,3 % moških. Vsaj 5 % ljudi do določene mere reagira fobično na kri, injekcijske igle ali poškodbo.

2. Kaj povzroča nastanek fobij?

Pretiran strah se običajno razvije v poznem otroštvu, adolescenci ali zgodnji odrasli dobi in je oblika odgovora na zastrašujoči dogodek ali položaj. Vendar ni zmeraj jasno, od kod izvirajo posamezne fobije.

3. Kako se fobije kažejo?

Misel na možen dogodek ali resničen stik z vzrokom strahu lahko povzroči paniko. Panika lahko ustvari telesne znake, ki vključujejo:

- tresenje,
- občutek zmedenosti,
- hitro utripanje srca,
- suha usta,
- močno znojenje,
- težave z dihanjem,
- siljenje na bruhanje,
- vrtoglavico,
- bolečino za prsnico.

V izjemnih primerih lahko občutite tudi:

- strah pred izgubo nadzora nad samim seboj oz. samonadzora,
- strah pred omedlevico ali
- strah pred smrtjo.

Pri socialni fobiji (pretiranemu strahu pred določenimi družabnimi dogodki ali stiki) so znaki podobni. Pojavijo se tudi zardevanje, tresenje ali nezadržan občutek siljenja na vodo.

K zdravniku morate, če strah postane nerazložljiv in neobvladljiv do te mere, da vpliva na družabne stike ali izpolnjevanje delovnih obveznosti. Najprej se lahko posvetujete s svojim zdravnikom družinske medicine ali psihiatrom, ki lahko izključita ostale vzroke tesnobe. Vsak od njiju vam lahko svetuje, predpiše zdravila ali napoti na nadaljnje zdravljenje k ostalim terapevtom (kot je na primer klinični psiholog).



4. Kako postavimo diagnozo?

Zdravnik družinske medicine običajno prosi bolnika, naj mu natančno in podrobno opiše svoje težave in pove, kako pogosto se pojavljajo in kaj jih sproža. Za diagnozo socialne fobije so potrebni:

- simptomi, ki jih povzroča strah in odsotnost drugih simptomov (na primer deluzij ali obsesij),
- zaskrbljenost, tesnoba ali strah, ki je neposredna posledica družabnega dogodka in
- izogibanje fobičnim situacijam.

Včasih se telesne bolezni pojavljajo hkrati z duševnimi motnjami. Zato je dobro, da zdravnik opravi temeljit telesni pregled bolnika in po potrebi izda napotnico za vse potrebne preiskave.

5. Kako poteka zdravljenje?

Veliko ljudi ne išče strokovne pomoči za fobije in skušajo najti svojo lastno pot za shajanje s težavami, čeprav so na razpolago številni načini zdravljenja. Med te spadajo zdravljenje s pogovorom (svetovanja, psihoterapija in kognitivno vedenjska terapija) in postopno izpostavljanje (terapevt postopoma navaja osebo na zmeraj bližnja in daljša srečevanja z vzrokom strahu; bolnikova tesnoba se ob tem zmanjšuje). Pri tem terapevt vodi učenje spreminjanja bolnikovega odgovora na izpostavljenost vzroku strahu. Postopna ponavljajoča izpostavljanja lahko osebo naučijo, da lahko obvlada svoj strah. Če je osebo strah letenja, se zdravljenje prične z mislijo na polet, nadaljuje z gledanjem slik letal, obiskom letališča, sedenjem v mirujočem letalu in zaključí z vožnjo po zraku.

Kognitivno-vedenjska terapija je bolj zapletena. Terapevt osebo uči, da gleda in se sooči s strahom na drugačen način. Bolnik se nauči, da lahko spremeni svoja prepričanja o strahu in o tem, kako ta vpliva na njegov način življenja. Potrebno se je naučiti nadzora misli in čustev.

Zdravljenje socialne fobije običajno zajema kognitivno vedenjsko terapijo in hkratno zdravljenje z antidepresivi.

6. Kako bolezen poteka?

Če agorafobije (bojazni ujetosti v brezizhodno situacijo brez možnosti pobega) ne zdravimo, se lahko sama po sebi omili ali povsem izgine. Tedaj se navadno izkaže, da si je bolnik sam pomagal s kakšno osebno obliko vedenjske terapije. Bolniki z agorafobijo, ki so globoko depresivni, potrebujejo zdravljenje z antidepresivi. Če agorafobična tesnoba izvira iz določenega globokega duševnega konflikta, lahko pomaga psihoterapija, s katero lahko bolnik bolje uvidi in razume vzroke svoje težave.

Nekatere specifične fobije (na primer strah pred velikimi živalmi, temo ali tujci) se začnejo zgodaj v življenju. Mnoge fobije s staranjem prenehajo. Za fobije, kot so strah pred plazilci, žuželkami, nevihtami, vodo, višino, letenjem ali zaprtimi prostori, pa je značilno, da se pojavijo pozneje v življenju. Nekateri ljudje so sramežljivi že po naravi. Ponavadi kažejo sramežljivost že zgodaj v otroštvu, kasneje pa lahko razvijejo pravo socialno fobijo. Nekateri začetijo neobvladljivo tesnobo v družabnih situacijah šele v puberteti. Če ni zdravljena, lahko socialna fobija traja vse življenje.



7. Kako poteka spremljanje bolnika s fobijo?

Bolnik obiskuje svojega izbranega zdravnika tako pogosto, kot je potrebno za zdravljenje bolezni. O pogostosti obiskov se bolnik sproti dogovarja s svojim zdravnikom družinske medicine ali po potrebi s psihiatrom.

8. Kako si pri fobijah lahko pomagata sami?

Večina oseb z bolezenskim strahom se svojega stanja zaveda. Nekateri ljudje z enostavno fobijo (takšno, kjer strah sproži le en vzrok, na primer pajki, višina ali zaprti prostori) se trudijo, da živijo s to boleznijo (vendar se načrtno izogibajo vsemu, kar bi lahko sprožilo poslabšanje) in nikoli ne obiščejo zdravnika z namenom, da jim ta potrdi bolezen. Ostali iščejo pomoč pri privatnih svetovalcih, ki jim pomagajo z vedenjsko terapijo.

Če imate kompleksne fobije (kot je socialna fobija), je najbolje, da obiščete zdravnika družinske medicine, ki vas po potrebi lahko napoti k psihologu ali psihiatru.

9. Kako fobije vplivajo na vaše življenje?

V sorazmerju z resnostjo bolezni lahko fobije zmanjšajo delovno zmožnost in kakovost življenja.