



A. Rebernik
Siol.net, 08. 11. 2014

Okoli 70 odstotkov vseh ljudi s fobijami je žensk

Fobije spadajo med najpogostejše anksiozne motnje, zlasti tiste, ki se uvrščajo v skupino socialnih fobij, saj se pojavljajo pri od 11 do 13 odstotkih ljudi.



"Fobija je torej pretiran in nerazumen strah oziroma tesnoba, ki ga sproža določena situacija, predmet ali aktivnost, ki sicer ni nevarna, čeprav se naše telo in psiha odzivata tako, kot da je."

S specifičnimi fobijami se srečuje vsaka deseta oseba, glede agorafobije pa se viri razlikujejo, imelo pa naj bi jo od enega do šest odstotkov ljudi.

Kot nam med drugim še pojasni naša sogovornica, psihologinja in psihoterapevtka dr. **Andreja Pšeničny** iz Inštituta za razvoj človeških virov, znanstveniki menijo, da je približno 70 odstotkov vseh ljudi s fobijami žensk.

"Najbrž je vzrok za to prirojena nižja čustvena stabilnost, ki pa je razvojno pogojena. Ker ženske poleg sebe varujejo tudi otroka, je bilo za preživetje potrebno, da so reagirale na okolje z večjo previdnostjo in zaskrbljenostjo."

Kaj je pravzaprav strah in kaj fobija?

Razločiti je treba med strahom in fobijo. Strah je normalno čustvo, lahko bi rekli, da je nekakšen "alarmni sistem". Kadar so okoliščine realno nevarne in kadar je naš odziv nanje primerno intenziven in obvladljiv, nas strah ščiti pred nevarnostmi. Kadar pa se neobvladljivo močan strah pojavlja tudi v okoliščinah, ki niso ogrožajoče, govorimo o fobijah.

Če se recimo srečamo s psom, ki nas renče napade, je strah še kako na mestu in se mu je smiselno na daleč izogniti. Če pa nas strah enako močno preplavi tudi ob srečanju s prijaznim psom na vrvici in se mu poskušamo za vsako ceno izogniti, gre najverjetneje za fobijo.

Fobija je torej pretiran in nerazumen strah oziroma tesnoba, ki ga sproža določena situacija, predmet ali aktivnost, ki sicer ni nevarna, čeprav se naše telo in psiha odzivata tako, kot da je. Tesnobo sproži že sama misel na sprožilec, strah pa je tako neobvladljiv, da povzroči izogibanje za vsako ceno. Ključen element fobij je prav izogibanje situacijam, ne glede na posledice. Zaradi tega je omejeno ali celo onemogočeno normalno življenje in delo, v skrajnih primerih pripelje celo do socialne osamitve.

Hkrati pa izogibanje še podkrepljuje tesnobo in s tem vzdržuje fobijo. Onemogoča namreč, da bi si nabrali pozitivne izkušnje, da se nam v resnici nič hudega ne zgodi ob stiku s sprožilcem fobije, kar bi lahko sčasoma pomirilo pretirane odzive.



"Agorafobijo pa opisujejo kot strah pred odprtimi prostori, pred zapuščanjem doma, javnimi prostori in podobno. Bistvo agorafobije je pravzaprav strah pred paničnimi napadi. Človek, ki trpi za agorafobijo, se boji situacij, iz katerih se je težko umakniti ali v katerih v primeru paničnega napada pomoč ni takoj pri roki."

Koliko vrst fobij poznamo?

Praktično ni situacije, ki ne bi mogla biti sprožilec za fobične reakcije, zato je seznam fobij zelo

dolg.

Omenili ste že, da fobije razvrščamo v tri skupine, in sicer specifične fobije, socialne fobije ter agorafobijo. Nam lahko na kratko opišete posamezne skupine?

Specifične fobije se navezujejo na konkretne sprožilce v okolju, predmete ali položaje. Med najbolj pogostimi specifičnimi fobijami so strah pred različnimi živalmi, na primer kačami, žuželkami ali psi, strah pred situacijami, kot so na primer zaprti prostori, višina, strah pred letenjem, vožnjo v avtomobilu ali jemanjem krvi ter pred nekaterimi naravnimi pojavi kot na primer temo ali nevihto. Sem spada tudi strah pred smrtjo, medtem ko iracionalen strah pred boleznimi uvrščamo med somatoformne motnje, kot je recimo hipohondrija.

Socialna fobija oziroma anksioznost se kaže kot neobvladljiv strah pred presojanjem s strani drugih ljudi oziroma pred osramotitvijo ali ponižanjem. Nepomembne napake v socialnih situacijah se ljudem s tako fobijo zdijo grozljive, zato so v stiku z drugimi ves čas tesnobni, pogosto do te mere, da povsem odpovedo oziroma "zmrznejo".

Z normalno obliko tega strahu se občasno srečamo vsi. Imenujemo ga zadrega, trema oziroma strah pred javnim nastopanjem, ki pa lahko občasno celo deluje spodbudno. Pogosto jo zamenjamo tudi z nepatološko sramežljivostjo, ki prav tako sproža neprijetne občutke in telesne odzive kot na primer zardevanje, a v obvladljivi meri, zato ne trema in ne (normalna) sramežljivost življenja ne omejujeta bistveno.

O bolezenskem socialnem strahu govorimo šele, ko se neprijeten odziv pojavi skoraj v vsaki situaciji, v kateri moramo sodelovati z drugimi in kadar to vodi do stalnega izogibanja socialnemu izpostavljanju in socialnim stikom.

Agorafobijo pa opisujejo kot strah pred odprtimi prostori, pred zapuščanjem doma, javnimi prostori in podobno. Bistvo agorafobije je pravzaprav strah pred paničnimi napadi. Človek, ki trpi za agorafobijo, se boji situacij, iz katerih se je težko umakniti ali v katerih v primeru paničnega napada pomoč ni takoj pri roki.

Razvije se, ko človek začne povezovati napade panike z eno ali več situacijami, v katerih so se pojavili panični napadi, zato številni strokovnjaki menijo, da je agorafobija le zaplet pri panični motnji. Lahko bi celo rekli, da gre za "strah pred strahom".



Najbolj značilen simptom je občutek neobvladljive tesnobe, groze ali panike ob izpostavljenosti viru strahu ali celo ob samem razmišljanju o njem. Ta se lahko stopnjuje do paničnega napada, to je znojenja, hitrega bitja srca, dihalne stiske, strahu pred smrtjo in tako dalje."

Kakšni so simptomi fobij?

Najbolj značilen simptom je občutek neobvladljive tesnobe, groze ali panike ob izpostavljenosti viru strahu ali celo ob samem razmišljanju o njem. Ta se lahko stopnjuje do paničnega napada, to je znojenja, hitrega bitja srca, dihalne stiske, strahu pred smrtjo in tako dalje.

Kljub zavedanju, da je strah nerazumen in pretiran, ga ni mogoče obvladati, saj tesnoba onemogoča normalno delovanje, ampak vzbudi nujno, da je treba storiti vse, da bi se izognili predmetu strahu. Sledi umik iz situacije. Če to ni mogoče, se tesnoba stopnjuje do paničnega napada ali "zamrznitve".

Ali obstajajo kakšni dejavniki tveganja za fobije, kot je na primer določena osebnostna struktura?

Specifične fobije se lahko pojavljajo kot simptom pri vse tipih osebnostnih struktur, od zrelejših nevrotičnih, prek slabše strukturiranih mejnih pa do najbolj krhkih psihotičnih. Socialne fobije ter agorafobija pa so precej pogostejše pri mejnih kot pri nevrotičnih strukturah osebnosti.

V katerem starostnem obdobju se običajno pojavijo posamezne skupine fobij in zakaj takrat?

Nekatere fobije, zlasti specifične, se lahko pojavijo že v zgodnjem otroštvu. Za razliko od odraslih otroci svojih strahov ne prepoznajo kot nesmiselnih, se pa trudijo izogniti situacijam, ki jih delajo tesnobne.

Fobije so lahko pridobljene skozi travmatično izkušnjo ali priučene od staršev, kot na primer strah pred psi. Skozi otroške oči so psi veliki in že izkušnja, ko recimo pes otroka v igri podre na tla, lahko sproži generalizacijo strahu na vse pse. Tovrstne otroške fobije pogosto izginejo same. Lahko so, kot rečeno, tudi priučene od bližnjih odraslih. Primer: otrok se je bal psa, kot se jih boji njegova mama. Fobija je izzvenela, ko ga je nekoč nek pes igrivo ugriznil in je ugotovil, da mu ni nič hudega.

Tipična otroška fobija je tudi separacijska, ločitvena tesnoba, ki je v določenem obdobju normalna in razvojno pogojena. Kaže se kot močan strah pred zapuščanjem oziroma izgubo, ob ločitvi od staršev so otroci močno vznemirjeni in prestrašeni ter se jih krčevito oklepajo ali jim povsod sledijo. Ob vstopu v vrtec pride na dan pri vseh otrocih, intenziteta in trajanje tega strahu pa sta odvisna od tega, kako varna je navezanost med otroki in starši. Pri varno navezanih otrocih ponavadi izzveni nekje do petega leta. Pri tistih, ki so negotovo navezani, je separacijska tesnoba močnejša in ne izzveni, ampak se v odraslosti kaže kot odvisnost od odnosov.



Pri tistih, ki jim odnos in ravnanje staršev ni omogočilo varne navezanosti ali pa so jih ti celo psihično ali telesno zlorabljali, pa osebostni razvoj ponavadi skrene v nevrotično, še pogosteje pa v mejno osebostno strukturo. Pri teh osebostnih strukturah pa se prej in pogosteje razvijejo anksiozne ali druge psihične motnje, torej tudi fobije."

Socialna fobija se začne v večji ali manjši meri kazati med puberteto, čeprav so nekateri otroci že od malega bolj plašni kot drugi. V tem obdobju se naša samopodoba dokončno oblikuje in zato v tem procesu mnogi mladostniki nihajo med pretirano plašnostjo in sramežljivostjo ter pretiranim samozaupanjem ali predrznostjo. Pri večini se samopodoba ustrezno uravnoteži in tudi socialna fobija se pri večini umiri, pri nekaterih, ki imajo slabšo predstavo o sebi, pa se poglobi. Bolj verjetno je, da bomo za njo zboleli, če so bili starši do nas pretirano zaščitniški ali so nas kot otroka zavračali in imamo zato nizko samospoštovanje.

Kaj fobije povzročajo? Ali prikrivajo kakšne globlje nezavedne konflikte?

Psihoterapevti fobij ne gledamo kot na izolirano motnjo, ampak jih vidimo kot simptom dogajanja v človeku in jih poskušamo razumeti v kontekstu njegove čustvene dinamike ter strukture osebnosti.

Čeprav je razlag za nastanek fobij več, pa v zadnjih letih prevladuje mnenje, da na razvoj psihičnih težav in motenj, torej tudi fobij, vpliva prepletanje genetsko-konstitucijskih dejavnikov posameznika in dejavnikov (stresorjev) okolja.

Nevropsihološke raziskave so namreč dokazale, da na razvoj možganov in povezav med možganskimi celicami ključno vpliva odnos staršev do otrok ter način vzgoje. Če je otrok v otroštvu izpostavljen kroničnemu stresu, zlasti tistemu, ko so starši, namesto da bi bili vir varnosti in pomirjanja, sami za otroka vir stiske in stresa, je večja verjetnost, da bodo kot odrasle osebe imeli psihološke težave.

Čustveno varen odnos pomaga zgraditi tako možgansko strukturo, ki omogoča umirjeno odzivanje in uspešno soočanje z obremenilnimi, stresnimi situacijami. Pri tistih, ki jim odnos in ravnanje staršev ni omogočilo varne navezanosti ali pa so jih ti celo psihično ali telesno zlorabljali, pa osebostni razvoj ponavadi skrene v nevrotično, še pogosteje pa v mejno osebostno strukturo. Pri teh osebostnih strukturah pa se prej in pogosteje razvijejo anksiozne ali druge psihične motnje, torej tudi fobije.

Določene specifične fobije so lahko povezane s potlačenimi impulzi (nezavedni konflikt med impulzom in kontrolo impulza), zlasti agresivnimi ali seksualnimi, ki jih morda prestroga vzgoja v pridnost ne dovoli na drug način priti na plan.

Socialna fobija je posledica motene samopodobe in globokega, morda prikrita občutka manjvrednosti ali celo ničvrednosti. To predstavo o samem sebi nezavedno pripišemo drugim oziroma projiciramo v druge, ki naj bi nas ocenjevali. Torej gre pri socialni fobiji v resnici za sram pred samim seboj.

Agorafobija pa izhaja iz nezavedne predstave, da je svet nevaren, da nam nihče ne bo pomagal, da bomo v stiski zapuščeni, zato je edino varno le doma.



"Izogibanje objektom in situacijam, ki sprožajo panični strah, močno omeji človekovo delovanje v življenju in pri delu. Človek s to motnjo razvije vrsto strategij, na primer izbira poti, kjer se mu ni treba srečati s sprožilci. Eden namesto dvigala uporablja stopnice, drugi izbira tiste ceste, kjer ni predorov, tretji spi pri nočni lučki. Tisti, ki se boji živali, se izogiba parkov in tako dalje."

Ali je treba vse vrste fobij zdraviti? Kako poteka zdravljenje in kakšna je njegova uspešnost? Kako dolgo poteka zdravljenje in od česa vse je odvisno?

Vse dolgotrajne fobije, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja ali dela, je treba zdraviti, saj v večini ne izzvenijo same. Način in trajanje zdravljenja sta odvisna od vzroka za fobijo.

Kadar je ta pridobljena, priučena, je zelo uspešna metoda postopnega izpostavljanja, ki jo uporablja vedenjsko kognitivna terapija. Ta ponavadi zahteva od deset do 15 srečanj. Tudi pri fobičnih reakcijah na vse, kar je povezano s travmatičnim dogodkom pri postravmatski stresni motnji, je ta oblika terapije učinkovita. Enako učinkovito je pri teh fobijah tudi zdravljenje s hipnozo, ki prav tako traja nekaj mesecev.

Kadar pa so vzroki za te simptome potlačeni konflikti ali zapleti v osebnostni strukturi, ponavadi uporabimo za zdravljenje dolgotrajno analitično, procesno usmerjeno psihoterapijo, ki pomaga spremeniti tiste dele osebnosti, ki sprožajo te simptome. Proces zdravljenja poteka več let, uporabljamo ga predvsem pri socialni fobiji, agorafobiji in pri strahu pred izgubami (odvisnost od odnosov, separacijska tesnoba) in tudi pri specifičnih fobijah, ki jih sprožajo potlačeni konflikti.

Čeprav je ta vrsta psihoterapije dolgotrajen proces, je dokazano uspešen, saj so raziskave pokazale, da psihoterapija vpliva na možganske povezave, zgradijo se nove, ki prinašajo trajne spremembe v funkcioniranju osebnosti.

Pri dolgotrajnih psihoterapijah priporočamo zlasti v prvem obdobju pomoč pri lajšanju simptomov. Tudi pri tem je učinkovita hipnoterapija ali pa zdravnik predpiše ustrezen antidepresiv.

Fobije so lahko za ljudi uničujoče, saj zelo vplivajo na kakovost posameznikovega življenja. Kako vse? Lahko morda postrežete s kakšnimi primeri iz vaše prakse?

Izogibanje objektom in situacijam, ki sprožajo panični strah, močno omeji človekovo delovanje v življenju in pri delu. Človek s to motnjo razvije vrsto strategij, na primer izbira poti, kjer se mu ni treba srečati s sprožilci. Eden namesto dvigala uporablja stopnice, drugi izbira tiste ceste, kjer ni predorov, tretji spi pri nočni lučki. Tisti, ki se boji živali, se izogiba parkov in tako dalje.



"Če je socialna fobija izrazito močna, se začne človek stikom povsem izogibati, kar končno pripelje celo do socialne izolacije."

Tisti, ki se soočajo s socialno fobijo, imajo težave že v šoli, ker se težko osredotočijo na učenje med drugimi in takrat, ko je treba pred sošolci predstaviti svoj izdelek, pozneje pa pred kolegi na sestanku ali strokovnem srečanju, kar lahko močno vpliva na poklicno uveljavljanje. Izbirajo poklice, ki od njih ne zahtevajo javnega izpostavljanja ali celo neposrednih stikov z drugimi. Izogibajo se zabav, družabnih srečanj. Pomanjkanje izkušenj jim onemogoči, da bi razvili ustrezne socialne spretnosti, kar zapre začaran krog, saj se počutijo negotove in okorne.

Tako se močno omejijo v socialnih stikih, ovirani so tudi pri vzpostavljanju ljubezenskih odnosov. Če pa je fobija izrazito močna, se začne človek stikom povsem izogibati, kar končno pripelje celo do socialne izolacije. Agorafobiki pogosto ne morejo niti samostojno v trgovino, na potovanje ali na javno prireditev in so enako omejeni v socialnih stikih.

Foto: Thinkstock