

# Як перемогти фобію



**Фобія** (від грецького слова - страх, жах) – непереборний страх деяких предметів, рухів, дій, вчинків, ситуацій. Перелічити всі можливі види таких страхів просто неможливо, ось тільки деякі з найбільш поширених: агорафобія - страх відкритих просторів, акрофобія - страх висоти, антропофобія - страх натовпу, клаустрофобія - страх закритих приміщень, монофобія - страх самотності, оксіфобія - страх гострих предметів, нозофобії - страх захворіти важкою хворобою, наприклад, раком (канцерофобія), інфарктом міокарда (кардіофобія), сифілісом (сіфілофобія), СНІД (СНІДофобія), танатофобія - страх смерті, ерейтрфобія - страх почервоніти в присутності людей.

Парадоксальність фобій полягає в тому, що люди, схильні до них, найчастіше чудово усвідомлюють безглуздість своїх страхів.

**Фобія – це страх перед чимось, що не є небезпекою або несе незначну загрозу.**

---

# Симптоми фобії

Предметом фобій може бути практично все - собаки, таргани, бджоли, змії, туалети, ліфти, висота і так далі. Як правило, фобії зароджуються в дитинстві, але можуть з'явитися і у дорослих людей. Причиною тому може бути дитячий переляк, неприємний випадок в нашому житті, який ви б не хотіли б повторити. Є теорія, що переляк може зародитися навіть в утробі матері і відкластися в нашій підсвідомості, але це всього лише припущення.

Різновидів фобій велику кількість, перераховувати їх не має сенсу, однак для зручності фахівці поділили їх на 2 великі групи. **Специфічні фобії** - страхи перед хворобами, тваринами, предметами. **Ситуативні фобії** - страх різних ситуацій, нещасних випадків.

Фобії так часто поширені серед населення, що не рахуються захворюванням, з яким треба терміново звертатися до лікаря. Вони можуть роками залишатися без уваги і ніяк не впливати на якість життя. Наприклад, якщо у вас акрофобія (страх висоти), але ви проживаєте не в гірській місцевості і не літаєте в літаках, ваша робота не пов'язана з роботою на висоті, це ніяким чином не змінить ваше життя.

---

Але з іншого боку, вам доведеться обмежувати себе в пересуванні, вибирати маршрути для подорожей в рівнинну місцевість і так далі. Зовсім навпаки, якщо у вас агорафобія (страх відкритого простору, відкритих місць, площ, натовпів людей), це досить сильно може ускладнити ваше життя. Стає неможливим знаходитися в громадських місцях, прогулюватися по місту, подорожувати і, врешті, працювати.

Загалом, якщо фобія ніяк на вас не впливає і не робить негативного ефекту, не варто турбуватися. Але якщо виникають ситуації, в результаті яких змінилося нормальне функціонування життя і доводиться робити те, що не хочеться, настав час, щоб звернутися за допомогою.

## **Коли і до якого лікаря звернутися, якщо у вас фобія**

Потрібно звернутися до лікаря в ситуаціях, якщо:

- в період нападу ви приймаєте сильнодіючі ліки, а сам напад викликає сильну тривогу і паніку;
  - самі оцінюєте те, що хвороба загострилася і страх посилюється;
  - уникаєте певних місць і ситуацій, пов'язаних з фобією;
  - якщо ці обмеження сильно змінюють життя, порушують нормальний режим дня, змушують вас терпіти нестатки.
-

# Самопоміч і лікування фобії

Якщо говорити про лікування фобії, то самолікування може бути не менш ефективним, ніж звернення до фахівців. Який спосіб лікування фобії вибрати? Це залежить від вашої фобії і безлічі причин, які здатні її посилювати, від ступеня цього посилення. Але найчастіше, спочатку ми намагаємося допомогти собі самі, а потім, якщо не вийшло, звертаємося до фахівця. Потрібно так само знати, що до того, щоб повністю перемогти свої страхи і відмовитися від ліків, лежить довгий і нелегкий шлях. Однак, якщо фобія дуже серйозна, викликає панічні атаки або неконтрольоване занепокоєння, потрібно заручитися додатковою допомогою в особі психотерапевта.

Тішить у цьому всьому те, що медицина має великі можливості і досвід у лікуванні фобій. Якщо працювати з хорошим досвідченим терапевтом, результату можна досягти через 1-4 сеанси.

---