

Οι ΦΟΒΙΕΣ χαρακτηρίζονται από αδικαιολόγητο, υπερβολικό και παράλογο φόβο οι οποίες οδηγούν ένα άτομο στο να αποφεύγει συγκεκριμένες καταστάσεις ή όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με αυτές να τις βιώνει με πολύ έντονο άγχος.

Πρόκειται για μια μορφή αγχώδους διαταραχής που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Οι φοβίες αποτελούν τη συνηθέστερη ψυχιατρική διαταραχή μεταξύ των γυναικών. Μεταξύ των ανδρών άνω των 25 ετών, οι φοβίες καταλαμβάνουν τη δεύτερη θέση μεταξύ των πιο συχνών ψυχιατρικών παθήσεων. Συνολικά υπολογίζεται ότι μέχρι 12% του πληθυσμού παρουσιάζουν τουλάχιστο μία φοβία.

Οι λόγοι για τους οποίους αναπτύσσονται οι φοβίες δεν έχουν ακόμη διευκρινιστεί. Η έναρξη μιας φοβίας μπορεί να σχετιστεί με ένα τραυματικό γεγονός. Συχνά όμως δεν υπάρχει ένας τέτοιος συσχετισμός ή εάν υπάρχει μπορεί να μην γίνεται αντιληπτός. Η φοβία μπορεί να αναπτυχθεί ακόμη και εάν το άτομο που υποφέρει από αυτήν, δεν έχει βιώσει το ίδιο απευθείας την κατάσταση που προκαλεί το φόβο. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να αναπτύξει φοβία για τις αεροπορικές πτήσεις λόγω του ότι είδε στις ειδήσεις στην τηλεόραση εικόνες από μια αεροπορική τραγωδία.

Οι περισσότεροι ασθενείς με φοβίες, θα κάνουν ότι μπορούν για να αποφύγουν να βρεθούν στην κατάσταση που τους προκαλεί τρόμο. Όταν οι προσπάθειες για αποφυγή της κατάστασης που ευθύνεται για τη φοβία, επηρεάζουν τη ζωή του ασθενούς, τότε επιβάλλεται να ζητηθεί βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας με εξειδίκευση στο πρόβλημα. Για παράδειγμα εάν η φοβία για τους σκύλους, αναγκάζει τον ασθενή να μη βγαίνει από το σπίτι του λόγω του ότι φοβάται μήπως συναντήσει το γείτονα που βγάζει έξω το σκύλο του για περίπατο, τότε χρειάζεται βοήθεια από τον ψυχίατρο ή και τον ψυχολόγο. **Τα συμπτώματα των ασθενών με φοβίες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:**

1. Αισθήματα φόβου, πανικού, τρόμου, φρίκης
2. Αναγνώριση του γεγονότος ότι ο φόβος που εκδηλώνεται, επεκτείνεται πέραν από τα κανονικά όρια για τη συγκεκριμένη απειλή που βιώνει ο ασθενής
3. Οι αντιδράσεις είναι αυτόματες, εκτός ελέγχου του ασθενούς και στην ουσία κυριαρχούν στις σκέψεις του ασθενούς
4. Ταχυκαρδία, δύσπνοια, τρέμουλο και μια ακατανίκητη επιθυμία γρήγορης απομάκρυνσης από την κατάσταση που προκαλεί τη φοβία
5. Ακραία, υπερβολικά μέτρα για την αποφυγή αντιμετώπισης της κατάστασης ή του αντικειμένου που προκαλεί τη φοβία

Υπάρχουν διάφορες μορφές φοβίας. Η **αγοραφοβία** είναι ο φόβος που έχει ο ασθενής για να παραμένει μόνος σε οποιοδήποτε χώρο ή κατάσταση από την οποία θα του ήταν δύσκολο να φύγει ή δεν θα μπορούσε να έχει βοήθεια εάν προέκυπτε η ανάγκη. Τα άτομα με αγοραφοβία μπορεί να αποφεύγουν να πηγαίνουν σε καταστήματα με πολύ κόσμο, σε πολυσύχναστους εμπορικούς δρόμους ή σε γεφύρια. Μερικοί ασθενείς με αγοραφοβία υποφέρουν τόσο πολύ που είναι δυνατόν να μη θέλουν να βγαίνουν από το σπίτι τους. Όταν βγαίνουν, το κάνουν με μεγάλη δυσκολία ή όταν συνοδεύονται από ένα μέλος της οικογένειάς τους ή ένα φίλο τους. Το 67% των ασθενών που πάσχουν από αγοραφοβία είναι γυναίκες. Η διαταραχή μπορεί να αρχίσει

απότομα ή να εγκατασταθεί σταδιακά. Τα συμπτώματα αρχίζουν συνήθως κατά το τέλος της εφηβείας και μεταξύ 30 έως 40 ετών. Η **κοινωνική φοβία** είναι ο υπερβολικός φόβος για λεπτομερή εξέταση και αρνητικής εκτίμησης σε κοινωνικές καταστάσεις. Το άτομο με κοινωνική φοβία έχει υπερβολικό φόβο ότι μπορεί να παρακολουθείται ή να εξευτελιστεί όταν κάνει κάτι ενώπιον άλλων. Είναι δυνατόν να βιώνει τη φοβία αυτή όταν κάνει πράγματα απλά όπως για παράδειγμα να υπογράψει μια επιταγή ή όταν τρώει ένα φαγητό. Η πιο κοινή μορφή κοινωνικής φοβίας, είναι ο φόβος ομιλίας σε δημόσιο χώρο. Πολλοί ασθενείς παρουσιάζουν μια γενικευμένη μορφή κοινωνικής φοβίας με φόβο και αποφυγή διαπροσωπικών σχέσεων.

Το γεγονός αυτό τους εμποδίζει από του να πηγαίνουν στη δουλειά τους, στο σχολείο ή να έχουν κοινωνικές σχέσεις. Οι κοινωνικές φοβίες αναπτύσσονται συνήθως μετά την εφηβεία. Επηρεάζουν το 13% του πληθυσμού. Χωρίς θεραπεία διαρκούν για όλη τη ζωή. **Οι ειδικές φοβίες** χαρακτηρίζονται από υπερβολικό, παράλογο φόβο για ορισμένα αντικείμενα ή καταστάσεις. Η πιο συνηθισμένη μορφή ειδικής φοβίας, είναι η φοβία για τα ζώα (σκύλοι, φίδια, έντομα, ποντίκια). Άλλες μορφές ειδικής φοβίας είναι η κλειστοφοβία (ο φόβος για κλειστούς χώρους) και η ακροφοβία (φόβος του ασθενούς να βρίσκεται σε ψηλά σημεία). Κάθε μορφή φοβίας που επηρεάζει την καθημερινή ζωή του ασθενούς και προκαλεί λειτουργικές ανεπάρκειες, πρέπει να τυγχάνει θεραπείας. Με την κατάλληλη αντιμετώπιση, οι περισσότερες περιπτώσεις φοβιών, μπορούν να ξεπεραστούν πλήρως για πολλά χρόνια ή ακόμη για όλη τη ζωή. Αυτό μπορεί να γίνει με τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία με φάρμακα ή και με συνδυασμό των δύο. **Η πιο συχνή θεραπεία που χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των φοβιών, είναι η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία.** Ο στόχος της είναι η αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο σκέπτεται και αντιλαμβάνεται ο ασθενής μια συγκεκριμένη κατάσταση που του προκαλεί τη φοβία. **Ο θεραπευτής βοηθά τον ασθενή να αναλογιστεί όλα που έχουν σχέση και που οδηγούν στη γένεση της φοβίας.** Κατανοώντας ορισμένα πράγματα που φυσιολογικά μπορούν να συμβούν, ο ασθενής σταδιακά αρχίζει να δίνει μια λογική αιτιολόγηση σε αυτά που αισθάνεται. Στο δεύτερο σκέλος της εν λόγω θεραπείας, με βάση την κατανόηση που έχει επιτύχει ο ασθενής στην πρώτη φάση, πρέπει να αρχίσει να εξοικειώνεται με την κατάσταση όπως θα τη βιώνει στην πραγματικότητα. Για παράδειγμα μπορεί να σταδιακά να έρθει σε επαφή με εικόνες της κατάστασης που προκαλεί τη φοβία. Στη συνέχεια η εμπειρία μπορεί να γίνει πιο έντονη με στοιχεία πιο κοντά στην πραγματική κατάσταση που θα βρεθεί αντιμέτωπος ο ασθενής. **Κάποτε για να μπορέσει να περάσει το στάδιο αυτό της θεραπείας, ο ασθενής είναι δυνατόν να χρειαστεί βοήθεια με αγχολυτικά φάρμακα.** Αυτό πρέπει να γίνεται μόνο όταν είναι απαραίτητο και για περιορισμένο χρόνο. Διαφορετικά υπάρχει ο κίνδυνος, ο ασθενής να νιώθει ότι μόνο με τη βοήθεια των φαρμάκων θα μπορεί να αντεπεξέλθει στη μία ή περισσότερες φοβίες του. Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να αντιμετωπίσουν την ή τις φοβίες τους μόνοι τους. Στις περιπτώσεις αυτές επιστρατεύεται η αποφασιστικότητα, το κουράγιο και το ενδιαφέρον του ασθενούς για να αναλύσει τα όσα σχετίζονται με αυτά που του προκαλούν τη φοβία. Με μικρά συχνά βήματα, με την επιμονή και τη συνέχεια στην προσπάθεια καταφέρνουν σταδιακά να ελέγξουν αποτελεσματικά τη φοβία τους. Φυσικά η βοήθεια του θεραπευτή επιβάλλεται σε σοβαρές περιπτώσεις. Σε άλλες ο ασθενής μπορεί να κάνει την περισσότερη δουλειά δεδομένου ότι θα καθοδηγείται σωστά από τα πρώτα του βήματα από το θεραπευτή του. **Συνοπτικά βλέπουμε ότι οι φοβίες είναι πολύ συχνές παθήσεις. Το σημαντικό είναι να αναγνωρίζονται και στις σοβαρές περιπτώσεις να αναζητείται βοήθεια από εξειδικευμένους επαγγελματίες της υγείας. Με την κατάλληλη θεραπεία οι περισσότερες περιπτώσεις μπορούν να ξεπεραστούν πλήρως.**