Fóbie a jak se s nimi vypořádat



Jak vzniká fóbie?

Většina fóbií vzniká především v ranném věku. Jedná se např. o **nepříjemné zkušenosti v dětství, psychická traumata nebo vzpomínky na nějakou událost**. Ve většině případů se tyto fóbie s přibývajícím věkem zmírňují a nebo se úplně ztratí. Fóbie nejčastěji vznikají u osob s psychickými poruchami osobnosti a u labilnějších jedinců.

Projevy fóbie

Mezi nejčastější projevy fóbie patří z**rychlená srdeční činnost, zrychlený puls, neklid, obtíže s dýchání, bolesti na hrudi, návaly horka nebo chladu, sucho v ústech, závratě, chvění a nebo mravenčení**. Mezi psychické projevy fóbie patří **obava ze ztráty kontroly nebo ze ztráty vědomí**.

Nejčastější fóbie jsou ze zvířat, výšek, létání a smrti

K nejčastějším fóbiím lze zařadit:

- **arachnofobii**(strach z pavouků),
- **zoofobii** (strach z určitých zvířat),
- **sociální fobii**(obava ze sociálního kontaktu),

- **klaustrofobii** (strach z uzavřených prostor),
- **agorafobii** (strach z otevřených a veřejných prostor),
- **akrofobii**(strach z výšky),
- **mysofobii**(strach ze špíny),
- **thanatofobii** (strach ze smrti),
- **hypnofobii** (strach ze spánku) anebo
- **tokofobii** (strach z porodu).

Existují ovšem i další fóbie, jimiž trpí nemalá část lidské populace. Jsou to například **gamofobie** (strach ze sňatku), **gefyrofobie** (strach z mostů),**keraunofobie** (strach z bouřek, blesků) nebo **trichofobie** (z vlasů a chlupů například v jídle).

Kuriózní fóbie jako strach ze zeleniny, zrcadel či vlastní osoby

Z nejkurióznějších fóbií jmenujme např. **lachanofóbii** (strach ze zeleniny), **spektrofobii**(strach ze zrcadel), **autofobii** (strach z vlastní osoby), **dromofobii** (strach z ulic), **tafefobii** (strach z možnosti být pohřben zaživa), **triskaidekafobii**(strach z čísla 13) nebo třeba **ephebifobii**(strach z teenagerů).

Jak se fóbií trvale zbavit?

Pokud se jedinec trpící určitou fóbií rozhodne s ní bojovat, měl by myslet na to, že **zbavení se fóbie** bude pro jeho psychiku **velmi náročné**.

I přesto musí rozhodnutý jedinec vytrvat. **Každý, kdo se chce své fóbie zbavit, musí vždy začít u sebe** – musí si tudíž uvědomit, že **tento psychický stav sám od sebe nezmizí**.

Měl by proto **navštívit odborníka**, který mu pomůže po malých krůčcích s jeho fóbií bojovat.