

Specifik fobi

En fobi innebär att ha en mycket stark rädsla, så stark att den är helt oproportionerlig i förhållande till vad situationen kräver. Termen fobi härstammar från Grekiskans Phobos som betyder flykt, panisk rädsla eller skräck.

Man kan vara rädd för olika saker utan att det är en fobi. Men så snart rädslan blir så stark att man inte kan göra saker som man egentligen vill, men inte vågar, då är det en fobi. Skillnaden mellan rädsla och fobi är alltså hur handikappad man är av sin rädsla.

Fobier brukar delas in i tre grupper: *Specifik fobi, social fobi och agorafobi.*

Specifika fobier som här behandlas kännetecknas av att rädslan är mycket stark och bestående för en speciell situation eller ett objekt (till exempel spindlar). Trots att man vet att rädslan är överdriven försöker man som spindelfobiker på alla sätt slippa hamna i dessa situationer. När man har en fobi och hamnar i en obehaglig situation (i detta fall till exempel i en skog med spindlar) sker en fysisk reaktion. Kroppen blir spänd, pulsen ökar. Man kan börja skaka och svettas. Andningen blir snabbare, munnen torr, man kan bli yr eller till och med illamående.

Vid verklig fara är de här kroppsliga reaktionerna livsviktiga för att vi snabbt ska kunna försvara oss, dessa fysiska reaktioner har hjälpt människan sen urminnes tider att överleva faror. Det är alltså en sund reaktion som avtar om vi märker att situationen inte kräver dessa reaktioner längre.

Den som har en fobi vet egentligen att, att gå i skogen där det finns spindlar inte är farligt men kroppen reagerar ändå. Vi upplever att vår egen reaktion är farlig och försöker att inte hamna i sådana situationer. *Vi blir helt enkelt rädda för att bli rädda.* Det är anledningen till att man som fobiker börjar undvika situationer som man vet inte är farliga.

Man undviker platser och situationer där det kan finnas, i det här fallet, spindlar, det gör då att man slipper ångesten och rädslan. Problemet med detta är att undvikandet gör att man aldrig får möjligheten att se att spindlar inte är farliga.

Hela 11 % av en befolkning har någon typ av specifik fobi. Djurfobi, blodfobi, klaustrofobi, höjdfobi och tandvårdsfobi är de vanligaste fobierna.

Fobier är 8-9 gånger vanligare bland kvinnor än bland män.

I dagens forskning kan man se flera olika anledningar till att fobier uppkommer; Traumatisering – som innebär att individen råkar ut för en smärtsam eller skrämmande situation som väcker ångest, och sedan lär sig att undvika dessa och liknande situationer därför att ångesten sjunker då.

Modellinläring – **Exempel:** Barnet ser sin mamma eller någon närstående reagera med stark ångest inför ett visst föremål eller situation, då lär sig barnet att man ska bli rädd i dessa situationer.

Överföring av information – Individen får, som en del av den normala barnuppfostran, information om att vissa saker är farliga (exempelvis höga höjder) och att man ska vara rädd för dessa.

De flesta kan bli kvitt sina fobier. KBT (Kognitiv Beteende Terapi) är en behandlingsmetod som grundar sig på synsättet att problemen utvecklas i hur man tänker, känner och beter sig. En persons tankar är baserade på antaganden som grundar sig i tidigare upplevelser och han eller hon fortsätter att bete sig på det sättet även om situationen förändras.

Forskningsmässigt har det visat sig att just KBT är den bästa metoden för fobier. Behandling av just djurfobier, är upplagd så att den skraddarsys just till den individuella patienten. Sen utsätter man patienten för den fobiska situationen under mycket kontrollerade former. Det innebär att man gradvis i små steg som

patienten själv väljer, utsätter sig för det man är rädd för det vill säga tränar på att bryta sina tidigare tankemönster och undvikande beteenden.

Behandlingen är ett lagarbete. Terapeuten kommer aldrig att göra något oplanerat under sessionen utan att få patientens tillstånd att göra det. Terapeuten kommer att modellera genom att först själv göra det överenskomna (till exempel hålla en plastspindel) för att sedan hjälpa patienten göra samma sak. Miraklet består av att patienten under trygga former får hjälp att i korta stunder stanna i en ”spindel” situation han/hon är rädd för tills ångesten går ner.

Efter behandlingen får patienten uppgifter att ta med sig hem och jobba vidare med för att bryta det fobiska mönstret i vardagen. Det kallar vi hjälp till självhjälp.

Det finns mycket forskning kring behandling för fobier. Man har funnit att man med KBT kan göra korta en - sessions behandlingar som pågår under högst tre timmar. De har givit de bästa resultaten.

Flera studier visar att 90 % av patienterna efter behandling klarar att utsätta sig för de är rädda för med mycket litet obehag, detta har enligt studierna hållit i sig ett år efteråt.

Patienten ska hela tiden känna att han/hon lyckas och behöver bara bidra med en önskan att slippa vara rädd, som motiverar honom/henne att tolerera en viss nivå av ångest under träningstillfällena.

Trädgårdsgatan 11, 753 09 Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10
Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44
www.stressmottagningen.info